

વૃદ્ધત્વ એટલે

આપણી સંસ્કૃતિમાં વડીલ માટે મુખ્યત્વે વૃદ્ધ અથવા ઘરડા શબ્દનો પ્રયોગ થાય છે,

ઘરડું :- જે પોતાની ઘરેડમાં જ જીવે તે ઘરડું...

વૃદ્ધ :- જે વધે અને વિકસે, આધુનિકતા અને પ્રાચીનતાનો જે સમન્વય સાધે તે વૃદ્ધ...

શાસ્ત્રોમાં પણ સમય-સ્થળ-સંયોગ વગેરે જોઈ સામાચારીમાં ફેરફાર શક્ય છે, કાળના પ્રભાવે (ભરતક્ષેત્રમાં આવી પડેલા) નબળા પુણ્યવાળા, નબળી પાત્રતાવાળા જીવોને તરવા માટે પ્રભુએ-ગણધર ભગવંતોએ સામાચારી દેખાડી, જે કાળે-કાળે બદલાય છે. અલગ-અલગ ક્ષેત્રમાં બદલાય છે, ભિન્ન-ભિન્ન વ્યક્તિને કેન્દ્રમાં રાખી બદલાય છે... અને જે સાધુ આ ફેરફારને સ્વીકારે તે જ ગીતાર્થ, તે જ પરિપક્વ અને તે જ પરિણત (તાત્વિક) સાધુ કહેવાય. તેમ સમાજના બદલાતા મુલ્યો, વ્યવહારના બદલાતા નીતિ-નિયમો, વિજ્ઞાનના બદલાતા સમીકરણોને, તથા કુટુંબની બદલાતી રીત-રસમોને સ્વીકારે તે જ સાચા વૃદ્ધ-વડીલ, બાકી માત્ર ઉંમર જ વધી તે ઘરડા...

આપણે વૃદ્ધ બનવું છે અને વૃદ્ધત્વને સારી રીતે માણવું છે... કારણકે વૃદ્ધત્વ જીવનનો એક ભાગ છે, જે પાકેલા ફળ જેવા અનુભવના રસકસથી યુક્ત હોય છે.

જીવતા આવડે તો વૃદ્ધત્વ આશીર્વાદ છે - નહીં તો અભિશાપ, માટે જ આ પુસ્તકમાં વૃદ્ધત્વનાં પ્રશ્નો-તેના સમાધાનો અને રોજે-રોજ તથા અંતિમ સમયે કરવાની આરાધના દેખાડી છે...

પીપળ પાન ખરતાં, હસતી કુપળીયા;

મુજ વીતી તુજ વીતશે, ધીરી બાપલીયા

મતલબ આજે જે જુવાન છે તે જ કાલે વડીલ બનવાના છે, માટે આજના યુવાનો તથા આજના વડીલો જે ગઈ કાલે જુવાન હતા, તે સર્વ આ પુસ્તકને વાંચી પોતાના કર્તવ્ય તથા લાભ શોધી શકશે.

યુવાનોને માર્ગદર્શન

એકવાર નારદજી લંકા જોવા ગયા, રાવણે પોતાની સોનાની લંકા ખૂબ નજીકથી નારદજીને દેખાડી-નારદજી પણ ખુશ થયા. પછી રાવણે પ્રશ્ન પુછ્યો કે, 'કેમ લાગી લંકા?' નારદજીએ કહ્યું - 'બાકી બધું સરસ, પણ લંકામાં આચારશાળા ખુટે છે એટલે જ્યાં સારી-નરસી પ્રવૃત્તિનો દિશાનિર્દેશ થાય તેવી શાળા અને તેવું જ્ઞાન આપનારા સંતોની ઉણપ છે...'

ધાર્મિક જીવનમાં જ્ઞાન આપવાનું કાર્ય ગુરુનું છે,
સામાજિક જીવનમાં જ્ઞાન આપવાનું કાર્ય સંત-સજ્જનનું છે,
પારિવારિક જીવનમાં જ્ઞાન આપવાનું કાર્ય વડીલ(વૃદ્ધ)નું છે,

હા, વૃદ્ધ વ્યક્તિ પરિવાર માટે લાયબલેટી નહીં પણ એસેટ(મુડી) છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિ પરિવાર માટે **Restrictive Object** નહીં પણ **Protective Object** છે. વૃદ્ધ સાથેનો સહવાસ તે આપણી ગુલામી નહીં પણ આપણી સુરક્ષા છે. પણ કમનસીબી એ છે કે પરિવારની કાર્યશાળા અને જ્ઞાન(અનુભવ) શાળા વચ્ચે એટલે કે યુવાનો અને વૃદ્ધો વચ્ચે મનમેળ નથી હોતો 'જ્ઞાન-ક્રિયાભ્યામ્ મોક્ષઃ' ઉક્તિ મુજબ જ્ઞાન અને ક્રિયા ભેગા થાય તો મોક્ષનું સુખ પ્રાપ્ત થાય. તેમ જ જ્ઞાનશાળા એટલે વૃદ્ધો અને કાર્યશાળા એટલે યુવાનો બે'ય પૈકા પૂરક બનીને ચાલે તો પારિવારિક જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને સલામતી દિનપ્રતિદિન વધતી રહે છે... મુખ્યત્વે પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં વૃદ્ધને કેન્દ્રમાં રાખી માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે કારણ આ ટ્રેન પરલોકનાં દરવાજે ઊભી છે, દરવાજો ખુલ્યો અને ટ્રેન પરલોકમાં અદૃશ્ય થઈ જવાની છે પણ સાથે-સાથે યુવાનોએ ખાસ સમજવા જેવું છે કે વૃદ્ધોનું મન ૧. અનુભવનો ભંડાર છે પણ ૨. કાચનું વાસણ છે.

૧. અનુભવનો ભંડાર :- એક જંગલમાં વૃક્ષ પર હંસનો વિશાળ પરિવાર રહેતો હતો. એક વૃદ્ધ હંસ હતો, બાકી એના દીકરા-પૌત્ર-પ્રપૌત્ર હંસો હતા. બધા વૃદ્ધ હંસને દાદા કહીને બોલાવતા, ચોમાસા પછી હંસોના

૩ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

નિવાસસ્થાન એવા વૃક્ષની આજુબાજુ વેલા ઉગ્યા, દાદાએ જુવાન હંસોને કહ્યું “બેટાઓ ! આ વેલાઓને ઉખેડી નાખો, મને શંકા જાય છે કે આ આપણા વિનાશનું કારણ બનશે ! જુવાનીયાઓએ ઉપેક્ષા કરી, અનાદર કર્યો અને મશ્કરી કરી-દાદા ! તમે ભગવાનનું નામ લો, બાકી બધી અમને ખબર પડે છે...દાદા વિચારે છે ‘જોશમાં રહેલા સંતાનો હોંશ ગુમાવી બેઠા છે, માટે તેમની ઉપેક્ષા જ યોગ્ય છે’ અને એક દિવસ બધા ચારો ચરવા દિનભર બહાર જઈ પાછા ફરીને જેવા વૃક્ષ પર બેઠા તો ખબર પડી કે વેલા દ્વારા વૃક્ષ પર ચઢી કોઈકે જાળ નાખી છે અને અમે બધા એમા ફસાઈ ગયા છીએ. બધા દાદા સામે દયામણી નજરે જુવે છે - માફી માંગે છે. કહે છે કે અમારી બુદ્ધિ, શક્તિ, સૌંદર્ય બધુ અમને બચાવવા વામણું છે, પણ તમારી હોંશીયારી અમને બચાવશે, માટે માર્ગ દેખાડો અને દાદા પણ ‘છોરું કછોરું થાય પણ માવતર કમાવતર ન થાય’ ન્યાયે પરિવારને કહે છે, ‘જુઓ શિકારી આવે એટલે બધા શ્વાસ રોકી મરવાનું નાટક કરજો. તમને મરેલા જાણી શીકારી જ તમને જાળમાંથી બહાર કાઢી નીચે ફેંકી દેશે. બધાને જાળમાંથી મુક્ત કરી દેશે પછી હું સંકેત (ઈશારો) કરીશ અને બધા સાથે ઊડી જજો... એ જ મુજબ બધાએ કર્યું અને બચી ગયા...

યાદ રહે જુવાની પાસે સૌંદર્ય છે, વૃદ્ધત્વ પાસે સંસ્કાર છે,
જુવાની પાસે બુદ્ધિ છે, વૃદ્ધત્વ પાસે હોંશીયારી છે,
જુવાની પાસે શક્તિ-શૌર્ય છે, વૃદ્ધત્વ પાસે શાણપણ છે,
જુવાની પાસે મિજાજ છે, વૃદ્ધત્વ પાસે મુત્સદીગીરી છે,
જુવાની પાસે ઉત્સાહ છે, વૃદ્ધત્વ પાસે અનુભવ છે...

સફળતાનું અને શાંતિનું જીવન જીવવા સંસ્કાર, હોંશીયારી, શાણપણ, મુત્સદીગીરી તથા અનુભવ દ્રાઈવર હોઈ સૌંદર્ય, બુદ્ધિ, શક્તિ, મિજાજ, ઉત્સાહ પેસન્જરના સ્થાને છે... માટે વૃદ્ધોના ગુણોની કદર અને ઉપયોગ કરતા પ્રત્યેક યુવાનોએ શીખવું જોઈએ...

૪ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

૨. કાયનું વાસણ :- વડીલોનું મન જમાનાનો માર ખાઈને સતત સંતાનો-પરિવારજનો પાસે સમય, સ્નેહ, સન્માન ઝંખે છે અને તે ન મળે તો કાયના વાસણની જેમ તરતજ તુટી જાય છે, ક્યાંતો નિંદકપણું-ક્યકચીયાપણું પ્રગટે છે, ક્યાંતો આંતરીક રીતે તુટી વધુ ને વધુ ભયભીતતા-એકલવાયાપણાથી પીડાય છે. આથી સંતાનોની ફરજ છે વડીલોને સમય, સ્નેહ અને સન્માન આપો. વડીલો પાસે અત્યાર સુધી જે સત્તા હતી હવે તે સંતાનોના હાથમાં છે ત્યારે જો વડીલોને સમય-સ્નેહ-સન્માન મળે તો જ બધાની પ્રસન્નતા ટકી શકે છે. વળી વડીલો-વૃદ્ધો આપણા સૌના ઉપકારી છે તો તેમની શારીરિક સ્તરે સેવા, માનસિક કે આધ્યાત્મિક સ્તરે સમાધિ ટકાવવાની જવાબદારી સંતાનોની છે. ઘડપણને લીધે થયેલી સ્વભાવની વિષમતાને સહજતાથી સ્વીકારવી તે સંતાનોનું કર્તવ્ય છે. પાકટવયે પહોંચેલા વૃદ્ધોને ધર્મની સાનુકૂળતા કરી આપવી તે પણ સંતાનોનું કર્તવ્ય છે, સામાન્ય દિવસોમાં સેવાની અને ધર્મ કરવામાં સાનુકૂળતાની તથા વિશેષ દિવસોમાં એટલે માંદગી અને અંતિમઆરાધનાં દિવસોમાં સમાધિની કાળજી રાખવી તે સંતાનોની ફરજ છે. માટે વૃદ્ધોએ નિત્યક્રમમાં તથા જુવાનોએ પણ અવારનવાર પુસ્તકના ઉત્તરાર્ધમાં આપેલી આરાધના કરવી જોઈએ...

વૃદ્ધાવસ્થાના લક્ષણો

વૃદ્ધત્વ શરીરની અવસ્થા છે.

ઘડપણ શરીરને આવે છે, આત્માને નહિ -

માનવ વ્યક્તિત્વ અનેક તત્ત્વોનું બનેલું છે. પરંતુ ત્રણ અને એક ચાર પ્રધાન તત્ત્વો છે. શરીર, પ્રાણ અને મન આ ત્રણ દેહ છે અને ચતુર્થ આત્મા દેહી છે. - આ વૃદ્ધાવસ્થા શું છે અને વૃદ્ધાવસ્થા કોને આવે છે ?

આત્માને કોઈ ઉંમર નથી કે કોઈ અવસ્થા નથી. તો શું મનને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે ? સ્વરૂપતઃ મન પણ અવસ્થાઓથી પર છે. મૃત્યુ શરીરને છે, મનને નહિ. તો મનને વૃદ્ધાવસ્થા ન હોઈ શકે. મન સૂક્ષ્મ શરીરનો ભાગ છે અને મૃત્યુ સ્થૂળ શરીરને છે. સૂક્ષ્મ શરીરને નહીં. તદનુસાર મન મૃત્યુ અને વૃદ્ધાવસ્થાથી પર છે. સ્થૂળ શરીર અને મન વચ્ચે પ્રગાઢ સંબંધ છે. તદનુસાર શરીરની વૃદ્ધાવસ્થાની મન પર અસર થાય છે અને મન પણ વૃદ્ધાવસ્થાનો શિકાર બની શકે છે. આમ હોવું અનિવાર્ય નથી. મન શરીરથી અલિપ્ત રહી શકે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત રહી શકે છે.

(પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિ: આત્મા નહિ) સૂક્ષ્મ શરીરનો ભાગ હોવાથી વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત રહી શકે છે - શરીરથી અલિપ્ત રહીને, અળગા રહીને...

વ્યક્તિત્વના ચાર પ્રધાન તત્ત્વોમાંથી માત્ર એક તત્ત્વ સ્થૂળ શરીરને જ વૃદ્ધાવસ્થા છે. છતાં માનવી પોતે સમગ્રતયા વૃદ્ધ થઈ ગયો છે. તેમ માની લે છે, તે અજ્ઞાન છે, શરીરને પોતાનું સ્વરૂપ માની લેવાથી આમ બને છે. યાદ રહે-હું શરીર નથી, શરીર મારું નિવાસસ્થાન છે; શરીર મારું સાધન છે. હું દેહ નથી; દેહ અર્થાત દેહમાં વસનાર, દેહનો માલિક આત્મા છું !

આપણે જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે શરીરની વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કરીએ છે; શરીરની અંદર બેઠેલા યથાર્થ માનવીની નહિ !

શરીરની વૃદ્ધાવસ્થા

આજથી પચાસ વર્ષ પહેલાં સાઠ વર્ષની વયનો માનવી ઘરડો ગણાતો. આજે એસી વર્ષનો માનવી પણ પોતે ઘરડો છે તેમ સ્વીકારવા તૈયાર નથી.

માનવીની આયુષ્ય મર્યાદા વધી છે અને વૃદ્ધત્વ કે ઘડપણ પાછું ઠેલાય છે. આમ છતાં ભલે વહેલું નહિ તો મોડું પરંતુ વૃદ્ધત્વ આવે છે, એ તો નક્કી જ !

શરીરને વૃદ્ધત્વ શા માટે આવે છે ? વૃદ્ધત્વને આવતું અટકાવવાના અને વૃદ્ધત્વને ટાળવાના પ્રયત્નો માનવીએ ખૂબ કર્યા છે. આયુર્વેદ, એલોપથી, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા આદિ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ; ચ્યવનપ્રાશ આદિ વિવિધ પ્રકારના ખોરાક, યોગ, મંત્રવિદ્યા આદિ આધ્યાત્મિક ઉપાયો એમ ભિન્ન ભિન્ન અનેક પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને માનવી સદા યુવાન રહેવાના અર્થાત્ વૃદ્ધત્વના ટાળવાના પ્રયત્નો કરતો જ આવ્યો છે. છતાં વૃદ્ધત્વ આવે જ છે.

શારીરિક વૃદ્ધત્વના કેટલાક સામાન્ય લક્ષણોનો અહીં વિચાર કરીએ.

(૧). વાળ સફેદ થવા માંડે છે, અહીં વ્યક્તિગત ભિન્નતા ખૂબ છે. કેટલાક પુરુષોના વાળ ચાલીશ વર્ષની ઉંમરથી જ સફેદ થવા માંડે છે. અને કેટલાકના સાઠ વર્ષની ઉંમરે પણ સફેદ ન થાય.

આપણે નોંધવું જોઈએ કે સ્ત્રીઓના વાળ સફેદ થવાની પ્રક્રિયા પુરુષના પ્રમાણમાં મોડી શરૂ થાય છે.

(૨). દાંત નબળા પડે છે, હાલવા માંડે અને પડવા માંડે છે.

(૩). ચયાપચયતંત્ર નબળું પડે છે. પરિણામે જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે.

(૪). સ્નાયુતંત્ર નબળું પડે છે.

(૫). શારીરિક શક્તિ ઘટે છે

(૬). આંખ, કાન આદિ ઈન્દ્રિયોની શક્તિ ઘટવા માંડે છે.

(૭). ઊંઘનું પ્રમાણ ઘટે છે.

મનની વૃદ્ધાવસ્થા

શરીરને ઘડપણ છે, મનને ઘડપણ નથી છતાં બંને પરસ્પર સંકળાયેલા હોવાથી અમુક અસરોથી જણાય છે કે મન ઘરડું થયું છે. જીવન પ્રત્યે કંટાળો કે અરૂચિ ઊભી થાય તેવો સંભવ રહે છે કારણકે અમુક સંજોગોમાં કંઈ કામ કરવાનું નથી અને સમય પસાર કરવો કેવી રીતે ? માટે ઘડપણની મન પર થતી કેટલીક સામાન્ય અસરો આપણે જોઈએ.

(૧) હવે કશું કામ કરવાનું નથી; હવે કોઈને ઉપયોગી થતા નથી; હવે જીવનમાં કોઈ સર્જકતા રહી નથી; હવે જીવનમાં જાણે કોઈક પ્રકારનો શૂન્યાવકાશ આવી ગયો છે - આવી કે આવા પ્રકારની અન્ય કોઈ લાગણી ચિત્તમાં ઘર કરી જાય છે.

(૨) આ જ સુધી ભોગવેલું આધિપત્ય હવે સંતાનોના હાથમાં ચાલ્યું ગયું છે. તેથી ઉપેક્ષા-અવગણનાની લાગણી વૃદ્ધો અનુભવતા હોય તેવું અનેકવાર જોવા મળે છે.

(૩) શરીર બળવાન હોય, આર્થિક કે એવી કોઈ સત્તા પોતાના હાથમાં હોય છે, ત્યારે તેનું પણ એક જોર હોય છે. આ જોર હાથમાંથી ચાલ્યું જાય એટલે ચિત્તમાં સતત ભયની લાગણી રહ્યા કરે છે. તેથી સ્વાભાવિક રીતે અસલામતીનો ભાવ અનુભવાય છે.

(૪) એકાંત જીવતા આવડે તો વરદાન છે; પરંતુ એકાંત જીવતા ન આવડે તો તે અભિશાપ પણ બની શકે છે. આ ઉત્સાહહીનતા કાળાંતરે પ્રમાદમાં સરી પડે છે. અને પ્રમાદમાંથી અનેક માનસિક સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રમાદો મૃત્યુરેવ !

(૫) સ્મૃતિ, એકાગ્રતા, બુદ્ધિમત્તા આદિ શક્તિઓમાં પણ અનેકવાર ઘટાડો જોવા મળે છે. આ સર્વ શક્તિઓ માનસિક શક્તિઓ છે તેથી મન પર વૃદ્ધાવસ્થાની અસર ન થઈ શકે, તે સાચું છે; છતાં શરીર અને વિશેષતઃ મગજ મનનું અધિષ્ઠાન છે. વૃદ્ધાવસ્થાની અસર શરીર પર તો થાય છે, તદનુસાર વૃદ્ધાવસ્થાની અસરના એક ભાગરૂપે મગજના કોષો નબળા પડી જાય છે અને તેમની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે.

૯ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

મગજકોષોનો ઉપયોગ શક્તિઓના વિનિયોગ કરવા માટે હોય છે તેથી મગજના કોષો નબળાં પડતાં માનસિક શક્તિઓમાં ઘટાડો જોવા મળે છે.

આ ઉપરાંત ધૈર્ય, સમતા, દૃઢતા, સમજ, નિર્ભયતા આદિ માનસિક ગુણોમાં પણ ઘટાડો જોવા મળે છે. આમ બનવાના પણ કારણો છે. (૧) શારીરિક નબળાઈ (૨) ભયની લાગણી (૩) અનુકૂલનનો અભાવ.

જંગલમાં રહેતી વ્યક્તિએ વાઘ સામે લડી લેવાની તાકાત કેળવી જ લેવી જોઈએ પણ એનો અર્થ એ નથી કે વાઘની બોડમાં સામે ચડીને જઈને વાઘને છંછેડવો જોઈએ.

બસ એ જ ન્યાયે શરીર રોગગ્રસ્ત બની જાય તો એની સામે ટક્કર ઝીલતાં શીખી લેવું જોઈએ. પણ એનો અર્થ એ નથી કે રોગને સામે ચડીને આમંત્રણ આપી બેસતી અનિયંત્રિત જીવનશૈલીને અપનાવી લેવી જોઈએ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં આનંદમય જીવન

માનવીય વ્યવહારના બે પ્રધાન માધ્યમો છે વાણી અને વ્યવહાર. આ બંને ને યોગ્ય દિશામાં વાળી વૃદ્ધાવસ્થાને શણગારવી જોઈએ તે માટે નીચેના મુદ્દાઓ ખૂબ લાભકારી બની શકે તેવા છે,

(૧). વ્યવહારમાં આક્રમકતા નહિ.

આક્રમક વ્યવહારને કારણે કાર્ય બગડે છે. મન બગડે છે, સંબંધો બગડે છે, કડવાશ ઊભી થાય છે અને અકારણ વિટંબણાઓ આવી પડે છે. કોઈના પર શાબ્દિક કે અન્ય કોઈ પ્રકારનો પ્રહાર ન કરવો. પ્રહાર પશુતાનું લક્ષણ છે, માનવને ન શોભે.

જીવવા માટે સૂત્ર છે - આંબો વાવો, બાવળ નહિ.

(૨). પ્રત્યેક માનવીમાં શુભતત્ત્વ અને અશુભતત્ત્વ બંને હોય છે.

પ્રકૃતિ સર્વત્ર ત્રિગુણાત્મિકા છે. અહીં માત્ર સત્ત્વગુણ ક્યાંય નથી રાજસ અને તામસ ગુણ પણ રહેવાના જ છે. માનવી સાથેનો વ્યવહાર એવો કરો કે તેનામાં રહેલ શુભતત્ત્વ, સાત્ત્વિકતા બહાર આવે અને અશુભ તત્ત્વ અક્રિય બને, અશુભ તત્ત્વ વિલીન થવા માંડે.

(૩). કોઈની દુખતી નસ દબાવશો નહિ.

પ્રત્યેક માનવીમાં અભાવગ્રંથિ હોય છે. કંઈક સ્વરૂપનો આંતરિક ખાલીપો હોય છે. આ ખાલીપા પર આઘાત થાય તો વ્યક્તિ વેદના અનુભવે છે આ ખાલીપાને સ્પર્શ થતાં જ વ્યક્તિ અપમાન, હીણપતની લાગણી અનુભવે છે. આઘાત રૂપે ક્રોધ, દ્વેષ, હતાશા કે આક્રમણવૃત્તિ પ્રદીપ્ત થાય છે. આ પ્રકારના આઘાત-પ્રત્યાઘાતથી કોઈનું ભલું થતું નથી.

(૪). કોઈના પર આધિપત્ય જમાવવું નહિ.

આધિપત્ય કોઈને ગમતું નથી, નિર્બળને પણ નહિ, બાળકને પણ નહિ, પત્નીને પણ નહિ અને પતિને પણ નહિ. મજબૂરીથી કોઈ કોઈનું આધિપત્ય સ્વીકારી લે તેમ બને, પરંતુ અંદર બેઠેલો તો આ આધિપત્યથી

ત્રાસ અનુભવે છે અને આધિપત્યમાંથી મુક્ત થવા આતુર રહે છે. સ્વતંત્રતા માત્ર રાજકીય સ્વતંત્રતા જ નહિ, સમગ્ર સ્વતંત્રતા માનવીની મૂળભૂત આવશ્યકતા છે અને મૂળભૂત જન્મસિદ્ધ અધિકાર પણ છે.

(પ). કોઈ માનવીનો સાધન તરીકે ઉપયોગ ન કરો.

પોતાના હેતુની સિદ્ધિ માટે અન્ય માનવીનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરવો, તેનું શોષણ કરવું તે, તેનામાં બેઠેલા ચૈતન્યની અવગણના છે, પ્રભુનું અપમાન છે. વૃદ્ધ હોય કે યુવાન, સ્ત્રી હોય કે પુરુષ કોઈ કોઈનો સાધન તરીકે ઉપયોગ ન જ કરવો.

જ્યારે આપણે માનવીનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે માનવીને સાધનની કક્ષામાં ગણીએ છીએ. આ અપરાધ છે. અન્યોન્ય સહાયભૂત થવું તે બરાબર છે, પરંતુ માનવીનો પ્યાદાની જેમ ઉપયોગ ન જ કરી શકાય.

(દ). વટ, રીસ અને અબોલાને જીવનમાં સ્થાન ન આપવું.

આ ત્રણ તત્ત્વો ક્વચિત જીવનમાં ઝેર રેડી દે છે. નાના બાળકો રીસાઈ જાય તો તે બરાબર છે, પરંતુ વૃદ્ધજનોએ તો આ ત્રણ તત્ત્વો વટ, રીસ અને અબોલાથી સર્વથા અને સર્વદા દૂર રહેવું જોઈએ. જે વટ છોડી દે તે વીર છે. અબોલા હોય અને પહેલાં બોલે તે સજ્જન છે.

(૭). વાણી અને વર્તનમાં કુટિલતા નહિ.

વ્યંગાત્મક વિધાનો કરવા, એકને કહેવું ને બીજાને સંભળાવવું, બોલીને ફરી જવું, દ્વિઅર્થી વિધાનો કરવા, લોકોને સતત શંકાશીલ દૃષ્ટિથી જોવા, જાસુસી કરવી આ પ્રકારના કુટિલ વ્યવહારને કારણે માનવ-માનવ વચ્ચેના આત્મીય સંબંધોમાં ઝેર રેડાઈ જાય છે. સરળતા, સહૃદયતા અને મધુરતા આ માનવ સંબંધોનો સાચો પાયો છે.

(૮). પોતાની ભૂલનો એકરાર કરવાની ટેવ સારી છે. પરંતુ બીજાને તેમની ભૂલ કબૂલ કરાવવાની ટેવ સારી નથી.

પોતાની ભૂલને વાજબી ન ઠરાવવી અને પોતાની ભૂલ માટે બીજાને દોષિત ઠરાવવાનો નબળો પ્રયત્ન ન કરવો.

(૯). પ્રત્યેક માનવીમાં કોઈને કોઈ મર્યાદા હોય જ છે.

આપણે આપણી મર્યાદાઓ નિભાવી લઈએ છીએ અને બીજા આપણી મર્યાદા નિભાવી લે છે. તેમ આપણે બીજાની મર્યાદા નિભાવી લઈએ, તે જ સાચી સમજ અને સાચો વ્યવહાર છે.

(૧૦). વ્યક્તિના ઉમદા તત્ત્વો તરફ નજર રાખો.

સારાનાં સારાપણાંની નોંધ લો. તેનો સ્વીકાર કરો, તેને બીરદાવો કોઈની મર્યાદાઓની નોંધ લેવી, તેની જાહેરાત કરવી. તેના કરતાં તેનાં ઉમદા તત્ત્વોની નોંધ લેવી, તેની જાહેરાત કરવી, તે વધુ સારી પદ્ધતિ છે. સારાને સારા કહેવામાં ખુશામત ખોરી નથી.

(૧૧). અન્ય સાથેના વાણી-વ્યવહારની સાથે અન્ય માટેના વિચારોમાં સાવધાની જરૂરી.

વિચાર વ્યક્ત ન થાય તો પણ તેની અસર હોય જ છે. વિચાર એક પ્રકારનો સૂક્ષ્મ વર્તાવ જ છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ જે સૂક્ષ્મરૂપે ઘૂંટાયા કરે છે, તે ક્યારેય સ્થૂળરૂપે પણ અભિવ્યક્ત થઈ જાય છે.

(૧૨). વ્યવહાર કરતી વખતે વિવેકી બનો.

તેનાં વય, પદ, સ્વભાવ, જાતિ(સ્ત્રી કે પુરુષ) તેની સાથેના સંબંધનું સ્વરૂપ આદિ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. દીકરા સાથે જેવું વર્તન થાય તેવું જ વર્તન દીકરી સાથે ન થાય; પાંચ વર્ષના દીકરા સાથે જેવું વર્તન થાય તેવું વર્તન પચીશ વર્ષના દીકરા સાથે ન થાય; દીકરા સાથે જેવો વ્યવહાર થાય, તેવો વ્યવહાર પિતા સાથે ન થાય.

અહીં ભેદદષ્ટિની ભલામણ નથી, પરંતુ વ્યવહારના વિવેકની ભલામણ છે.

(૧૩). જીવનમાં કોઈની નિંદાને જરા પણ સ્થાન ન આપવું.

પારકી પંચાત કરવી નહિ, ભગવાન રજા પર ગયા નથી અને આખા જગતની જવાબદારી આપણને સોંપી ગયા નથી. નીંદા-ટીકા, પારકી પંચાતથી આત્મા દુર્ગતિમાં જાય છે.

(૧૪). જીતવાનો પ્રયત્ન ન કરો, હારી જવાની વીરતા દાખવો.

હારજીત જ્યારે અહંકારનો પ્રશ્ન બની જાય ત્યારે હારી જવું તે વીરતા છે. જતું કરીને, હારીને જીતવું તે શાણપણ છે... સુખી થવાનો માર્ગ છે.

(૧૫). દલીલબાજીથી દૂર રહો.

દલીલબાજીથી દૂર રહો. દલીલબાજી એક પ્રકારનું શાબ્દિક યુદ્ધ જ છે. દલીલબાજી દ્વારા કાંઈ સિદ્ધ થતું નથી; માત્ર જીત મેળવ્યાનો ભ્રામક અને ક્ષણિક સંતોષ મળે છે.

(૧૬). અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે. **Politeness cannot be over come** 'નમ્રતાને હરાવી શકાય નહિ.'

વ્યવહારની ઋજુતા, નમ્રતા, શાલીનતા - આ આપણું ધન છે. જેમની પાસે આ ધન છે તે ધનવાન છે, જેમની પાસે તે નથી, તે દરિદ્ર છે.

આથી સરળતા, નમ્રતા અને મીઠાશભર્યો વ્યવહાર સામેનાની કટૂતાને મોટો જવાબ છે. તમારા દુશ્મનો માટે તમારી મીઠાશ બ્રહ્માસ્ત્ર છે. તમારા દુશ્મનો સામે તમારો ક્રોધ તમારી શરણાગતિ છે...

(૧૭). સંતાનો કે સંતાનોના સંતાનો તમારી ધારણા પ્રમાણે જીવે અને વિકસે તેવો આગ્રહ રાખવો નહિ.

તેમને તેમની રીતે વધવા, વિકસવા દો. જરૂર હોય ત્યારે અનાગ્રહ ભાવે સલાહ કે માર્ગદર્શન આપી શકાય છે. સંતાનો કે સંતાનોના સંતાનો માટે આપણે 'કચકચિયા મશીન' ન બની જઈએ તેની કાળજી રાખવી.

(૧૮). બીજાની અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા વિચારો

ધર્મનો સાર સાંભળો, સાંભળીને હૃદયમાં ધારણ કરો. અન્યનો જે વ્યવહાર પોતાને પ્રતિકૂળ લાગે, તેવો વ્યવહાર અન્ય સાથે ન કરો, આવું મહાભારતમાં કહ્યું છે.

(૧૯). ૪ ભાવનાથી ભાવિત થાવ

भजस्व मैत्रीं जगदङ्गिराशिषु, प्रमोदमात्मन् गुणिषु त्वशेषतः ।

भवार्तिदीनेषु कृपारसं सदाऽप्युदासवृत्तिं खलु नीर्गुणेष्वपि ॥ (अध्यात्मकल्पद्रुम)

હે આત્મન્ ! જગતના સર્વે જીવો પર મૈત્રીભાવ ધારણ કર. બધા ગુણવાનો પર પ્રમોદ ધારણ કર. સંસારની પીડાથી દુઃખી જીવો પર સદા કરુણા રાખ અને નિર્ગુણીઓ પર ઉદાસીનભાવ રાખ..

◆ ‘સુખી પ્રત્યે મૈત્રી, દુઃખી પ્રત્યે કરુણા, પુણ્યશાળી પ્રત્યે મુદ્દિતા (પ્રમોદ) અને પાપી પ્રત્યે ઉપેક્ષાની ભાવના’ કરવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે.

◆ આ સિદ્ધાંત ચિત્તના સ્વાસ્થ્ય માટે તો ઉત્તમ છે જ, પરંતુ માનવ સંબંધોની સંવાદિતા જાળવવા માટે પણ મૂલ્યવાન છે.

(૨૦). કરવા યોગ્ય પાંચ કર્તવ્ય

જ્ઞાનદર્શનશીલાનિ, પોષણીયાનિ સર્વદા,
રાગદ્વેષાદયો દોષા, હન્તવ્યાશ્ચ ક્ષણે ક્ષણે,
સ્નેહમૂલાનિ દુઃખાનિ, રસ મૂલાશ્ચ વ્યાધયઃ,
લોભ મૂલાનિ પાપાનિ, ત્રીણિ ત્યક્તવા સુખી ભવ ॥

૧. હમેશા જ્ઞાન, દર્શન અને શુભ આચારોને પોષવા.

૨. હમેશા રાગ-દ્વેષાદિ દોષોને હણવા.

૩-૪-૫. સ્નેહમૂલક તમામ દુઃખો છે, રસનાની આસક્તિ જન્ય તમામ વ્યાધિઓ છે, લોભ મૂલક સર્વપાપો છે આ ત્રણેયને સતત છોડો ટુંકમા, આપણાથી કોઈ ઉદ્વેગ ન પામે અને આપણે કોઈથી ઉદ્વેગ ન પામીએ તેવો વ્યવહાર ગોઠવવો તે વ્યવહારનો સોનેરી નિયમ છે.

(૨૧). શ્રીમદ્ ભાગવતની બાલબોધિની ટીકામાં વાણીના વ્યવહાર માટે માર્ગદર્શક એકસુંદર શ્લોક આપ્યો છે. આ શ્લોક સ્મૃતિમાં રાખીને વારંવાર રટણ કરવા જેવો છે.

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ।

प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥

સત્ય બોલો, પ્રિય બોલો; સત્ય છતાં અપ્રિય ન બોલો અને પ્રિય

છતાં અસત્ય ન બોલો આ સનાતન ધર્મ છે.

વાણી દ્વારા યુદ્ધ થઈ શકે છે અને વાણી દ્વારા યુદ્ધ ટાળી પણ શકાય છે. આવો વાણીનો મહિમા છે.

(૧) સત્ય : જે છે તેનું વાર્તાકથન.

(૨) મધુર : સાંભળનારને કટુ ન લાગે, રુચિકર લાગે તેવું.

(૩) હિતકર : સત્ય શિવં (હિતકર) હોય છે. આમ છતાં ક્યારે શું અને કેટલું પ્રસ્તુત છે, તેનો વિવેક જાળવવો જોઈએ.

(૪) મિત : પ્રમાણસર, માપસર, આવશ્યક તેટલું જ.

જૈનોના દશવૈકાલિકસૂત્રના ૭ માં અધ્યયનની ૧૨-૧૩મી ગાથા જણાવે છે,

તહેવ કાણં કાણે ત્તિ, પંડગં પંડગે ત્તિ વા ।

વાહીઅં વા વિ રોગિ ત્તિ, તેણં ચોરે ત્તિ નો વણ ॥૧૨॥

વળી કાણાંને 'કાણો', નપુસંકને 'નપુંસક', બિમારને 'રોગી' ચોરને 'ચોર' ન કહેવો...

एएण ऽन्नेण अडेणं, परो जेणुवहम्मइ ।

आयारभावदोसन्नू, न तं भासिज्ज पन्नवं ॥१३॥

આ કે બીજો જે કોઈ અર્થ તેવો હોય કે જેનાથી બીજાને પીડા થાય, તેને આચારના ભાવદોષો ને જાણનારા સાધુ (સજ્જનો) ન બોલે...

(૨૨). શ્રીમદ્ ભાગવતમાં પણ વાણી અને વ્યવહારનો એક સુંદર નિયમ આપ્યો છે.

‘દષ્ટિથી જોઈને પગ મૂકો; વસ્ત્રથી ગાળીને પાણી પીવો; સત્યથી પવિત્ર થયેલી વાણી બોલો અને બુદ્ધિપૂર્વક વિચારીને કર્મ કરો.’

તો જૈનોના અધ્યાત્મસારમાં જણાવે છે તમામ માનસિક વિચારો, વચનો અને કાયિક ચેષ્ટામાં સર્વત્ર સમતા ઉપશાંતતા ધારણ કરવી જોઈએ.

साम्यं मानसभावेषु, साम्यं वचनवीचिषु ।

साम्यं कायिकचेष्टासु, साम्यं सर्वत्र सर्वदा ॥

આમ, સંબંધો અને વ્યવહારની આવડત માં-બાપ કે પરિવાર તરફથી વારસામાં મળતી વસ્તુ નથી તે એક ઉંડી સમજ અને દૃષ્ટિની નીપજ છે.

સમજ, સૂઝ અને પ્રેમનો સંગાથ લઈને બોલેલી વાણી અને આચરેલો વ્યવહાર માનવીને અનેક સમસ્યાઓમાંથી બચાવી લે છે. સમતોલ વાણી અને વ્યવહારનો આવો મહિમા છે.

(૨૩). સંતાનો સાથે વહાલપ કેળવીએ

વૃદ્ધો સંતાનો સાથે રહેતા હશે તો તેમનાં પોતાનાં સંતાનો લગભગ પ્રૌઢાવસ્થાના ઉંબરે પહોંચવા આવ્યાં હશે અને તેમનાં સંતાનો હશે તો તેઓ પણ યુવાવયનાં હશે એટલે લગભગ ત્રણ પેઢીના સભ્યોએ સાથે રહેવાનું થાય. તેથી માત્ર પેઢીના વિચારોનું અંતર નહીં પણ ત્રીજી પેઢીના વિચારો સાથે આવા વૃદ્ધોએ સમાયોજન સાધી સુખમય જીવન બનાવવાનું છે. આપણે ત્યાં કહેવત છે ને કે વ્યક્તિને મુદ્દલ કરતાં વ્યાજ વધારે વ્હાલું અને વ્યાજ કરતાં પણ વ્યાજનું વ્યાજ વ્હાલુ તો તમે તો મુદ્દલ બન્યા તમારા સંતાનો તમારું વ્યાજ અને તેનાં સંતાનો તો વળી વ્યાજનું'ય વ્યાજ. તે કેટલું બધું વહાલું હોય તેથી વહાલપ કેળવીએ. તમે જો ઘરે રહેતા હોવ તો સંતાનો કે તેના મિત્રો હોય ત્યારે ક્યારેય તેમની વચ્ચે મુખ્યખંડમાં ન બેસવું; બેસીએ તો'ય શક્યતઃ મૌન રાખવું કારણ કે વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે જો તેમની વાતોમાં ક્યાંક ટોકાઈ જાય તો વળી કડવાશ પેદા થાય.

(૨૪). તમારું હલન-ચલન અન્યને બાધારૂપ ન બને તે જોવું.

બીજી બાબત એ યાદ રાખવાની છે કે તમારું હલન-ચલન શારીરિક અશક્તિને કારણે મંદ પડવા આવ્યું હોય તેથી સંતાનો પોતાના કામ-ધંધાર્થે બહાર જવાની ઉતાવળમાં હોય તેવા સમયે આડા ન આવવું. તેઓ ઉતાવળને કારણે જો તમને કંઈક મોટેથી કહી દેશે તો તમારી લાગણીને ઠેસ પહોંચશે. સંતાનોને તેમના કામમાં આ બાબત ધ્યાન પણ નહીં હોય, પરંતુ તમને નવરાશને કારણે સતત આ વાત

કોરી ખાશે. મનમાં એવો ભાવ પેદા થશે કે હવે અમે કોઈનેય ગમતા નથી. સવારે સંતાનો કામ-ધંધાર્થે કે ભણવા માટે વહેલાં તૈયાર થતાં હોય તે સમયે નાહવા-ધોવા જવાની ઉતાવળ ન કરવી. તેઓ તૈયાર થઈ ગયા બાદ અથવા તો અનુકૂળ હોય તો તેમના તૈયાર થયા પહેલા નાહવા ધોવાનું રાખવું. તમારી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કે હલન-ચલન કોઈનેય બાધારૂપ ન થાય તે જોવું. ઘરમાં બાળકો ભણતાં હોય ત્યારે ટીવી જોવા ન બેસવું અથવા તો તેઓને ખલેલ પહોંચે તે રીતે કોઈપણ પ્રવૃત્તિ ન કરવી. એક જગ્યાએ પડોશમાં રહેતાં એક દાદી રોજ સવારે વહેલા પાંચ વાગ્યે ઊઠી ભગવાનની આરતી કરે, સામાન્ય દિવસોમાં તો ઠીક છે પરંતુ તેમનો પૌત્ર બારમા ધોરણમાં હતો તે રાતના મોડે સુધી જાગીને વાંચતો હોય તેથી સવારે સૂતો હોય. અથવા તો સવારે વહેલો ત્રણ વાગ્યે વાંચવા ઊઠે ત્યારે દાદીની આ ઘંટડીથી ખલેલ પહોંચે પણ દાદીને કંઈ કહી શકાય નહીં. આવું બને ત્યારે સંતાનોના મનમાં અભાવ પેદા થાય. તેથી આવું ન બને તે વાતનું ધ્યાન રાખવું. અને અતિ આવશ્યક કાર્ય હોય તો તર્કબદ્ધ રીતે અને અસરકારક રજુઆત કરી પછી તે કાર્ય કરવું. ધાર્મિક કાર્ય કરવામાં સંતાનોને સંસ્કાર આપ્યા હોય તો પ્રશ્ન આવે જ નહીં... માટે યોગ્ય કાર્ય કરતા પૂર્વે સંસ્કાર આપવા.

(૨૫). ધાર્મિક કે સાહિત્યિક પુસ્તકો વાંચવા રસ કેળવવો.

વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક શિથિલતાને કારણે ફરવા બહાર ન જઈ શકાય અને ઘરમાં વધારે સમય રહેવાનું આવે તેવા સમયે ધાર્મિક કે સાહિત્યિક પુસ્તકોના વાંચનથી સમય પસાર કરવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી અને માનસિક સ્થિતિ પણ સારી રહે છે. મનમાં ખોટા વિચારો આવશે નહીં. નવી બાબતો અંગે જાણવા મળશે. મન પ્રફુલ્લિત રહેશે. પતિ ભણેલ હોય અને વાંચવાની સ્થિતિમાં હોય તો પત્નીને વાંચી સંભળાવે અને પત્ની વાંચી શકે તેમ હોય તો પત્ની વાંચી સંભળાવે. બંને વાંચી શકે તેમ હોય તો બંનેએ વારાફરતી એકબીજાને વાંચી સંભળાવવું અથવા બંનેના અલગ પ્રકારના વાચનના શોખ હોય તો તે રીતે વાંચન કરવું.

(૨૬). ખોરાક પ્રત્યે કાળજી રાખવી.

સિત્તેર વર્ષની વયે પહોંચતાં તો કોઈ ને કોઈ પ્રકારની બીમારી આવવાની તેથી શરીરને અનુકૂળ ન હોય તેવો ખોરાક ન લેવો કેટલીક વાર એવું બને છે કે તમને ડાયાબિટીશ હોય અને ઘરના સભ્યો સાથે જમતા હોવ ત્યારે વહુ પીરસતી હોય તો મિષ્ટાન્ન વૃદ્ધોને ન આપે તો તમને એમ થાય છે કે અમને તો પુરું ખાવાનું'ય આપતી નથી. ક્યારેક સંતાનો ના પાડી શકતા નથી અને ના પાડે તો વૃદ્ધોને ગમતુ નથી. જો તબિયત બગડે તો પુત્ર-પુત્રવધુ વચ્ચે બોલાચાલી થઈ જતી હોય છે કે તેમને તો ખબર પડતી નથી પણ તારે તો ધ્યાન રાખવું જોઈએ માટે પોતાની જાતેજ પોતાની ખાણીપીણી પર નિયંત્રણ રાખવું જેથી કોઈને આપણા પર દ્વેષ કે અપ્રીતી ન થાય. પ્રભુના તપ-ત્યાગના વારસાને સાચવીએ તો પ્રશ્ન જ ઊભો ન થાય નાનો-નાનો તપ/ત્યાગ કરવાની ટેવ અવશ્ય પાડવી, ૧૪ નિયમ, મુદ્દિસહિયંનું પરચક્રખાણ, રાત્રિભોજન ત્યાગ અવશ્ય કરવો.

(૨૭). શરીર સાથ આપે ત્યાં સુધી પોતાનું કામ જાતે કરવું.

જ્યાં સુધી કરી શકાય તેવાં કામો દરેક વૃદ્ધે જાતે કરવાં. સંયુક્ત પરિવારમાં રહેતા વૃદ્ધો સામાન્ય રીતે એવી અપેક્ષા રાખતા થઈ જાય છે કે સંતાનો તેમનાં નાનાં-મોટાં કામ કરી આપે અને ભક્તિસંપન્ન સંતાનો પણ તેમને કામ કરતાં અટકાવી બીજા પર આધારીત બનાવી દે છે. ચશમાં જોઈતાં હોય અને વૃદ્ધ ઊભા થાય તો કહે : 'પપ્પા-મમ્મી, તમે ઊભા ન થશો. હું લાવી આપું છું અથવા તેના બાળકને કહે બેટા દાદા-દાદીને ચશમાં આપ. દાદા-દાદીનું ધ્યાન તારે રાખવાનું હોય.' આમ દરેક બાબતમાં કહી તેમને પાંગળાં બનાવી દે છે. પછી ક્યારેક સંતાનો કામમાં વ્યસ્ત હોય ત્યારે વૃદ્ધો માગે તો સંતાનો ઉડાઉ જવાબ આપી દે છે તેથી વૃદ્ધોનું ગૌરવ હણાય છે. આવું ન બને માટે સંતાનોએ પણ વડીલોને પોતાનાં કામ જાતે જ કરવા દેવાં અને વડીલોએ પણ એવું ન સમજવું કે અમારે અમારાં બધાં કામ જાતે કરવાં પડે છે. એક વખત અંગો કામ કરતાં બંધ થશે એટલે રોગનો પ્રવેશ શરૂ થશે,

માટે સશક્ત રહેવું હોય તો પોતાનાં કામ જાતે કરવાં. સંતાનોમાં વિનય સાથે વિવેક જોઈએ અને વૃદ્ધોમાં કામગરાપણાના ગુણની સાથે જડતાનો અભાવ પણ જોઈએ.

પતિ-પત્ની એકલા રહેતાં હોય તેવા કુટુંબમાં પતિ સામાન્ય રીતે ઘરમાં નાની-મોટી બાબતમાં પત્ની પર આધારિત રહેતા હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં બંને અશક્ત થઈ ગયાં હોવા છતાં પતિ એવી અપેક્ષા રાખે છે કે પત્ની તેમનાં બધાં જ નાના-મોટાં કામ કરે જેથી દાંપત્યજીવનમાં ન જોઈ શકાય તેવી દરાર રહ્યા કરે છે.

દાંપત્યજીવનનાં ઘણાં વર્ષો બાદ પણ પતિ એ સમજી શકતો નથી કે હવે તો પત્ની પણ અશક્ત થઈ છે. પત્નીના અંગો ધીમે-ધીમે શિથિલ થતાં તે પણ ઝડપથી રોગનો ભોગ બનવા લાગે છે. તેથી સશક્ત જીવન જીવવું હોય તો અત્યાર સુધી ન કર્યું હોય તો આજથી જ પોતાનાંથી થઈ શકે તેવાં કામો જાતે કરવાની શરૂઆત કરો અને સંતાનો સાથે ન રહેતાં હોય અને કામ થઈ શકે તેમ હોય જ નહીં તો કામ કરાવવાની વ્યવસ્થા વિચારવી.

(૨૮). સાથે બેસી પરસ્પર વાતચીત કરવી.

વૃદ્ધાવસ્થામાં એકલા રહેતા દંપતીએ સાથે બેસી પરસ્પર એકબીજાનાં આનંદ અને દુઃખ અંગે વાતચીત કરવી. પરસ્પર વાતચીત વધારવાથી એકલતા ઓછી લાગશે. એકબીજાની શારીરિક અશક્તિમાં અહં છોડી સંપૂર્ણ સાથી બનવું. આપણે ત્યાં કહેવત છે ને કે તુણડે તુણડે મતિર્મિત્રા. વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ મતભેદ તો હોય જ, તે પછી માતા-પુત્ર હોય, માતા-પુત્રી હોય, સાસુ-વહુ હોય, પતિ-પત્ની હોય કે બે મિત્રો હોય.. સાથે રહેતાં હોય એટલે હસવા-બોલવાના અને લડવા ઝઘડવાના, એકબીજા પર આક્ષેપ-પ્રતિઆક્ષેપ તો ચાલ્યા જ કરે તેમ છતાં શાંતિની ક્ષણોમાં સાથે બેસી વાતચીત કરવાથી એકબીજાને હૂંફ અને લાગણી મળી રહે છે.

જો સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હોય તો સંતાનો સાથે મતભેદ થતાં

પતિ-પત્ની એકબીજા પર દોષનો ટોપલો ઢોળતાં. ઢોળવાના બદલે એકબીજાનું અગાઉનું ભૂલી આનંદ માણવાનો છે. સંતાનો સાથે બોલાચાલી થાય તો એકબીજાએ પરિસ્થિતિ સંભાળી લઈ શાંતિ જાળવવાની છે. સાથે ફરવા જવું. મંદિરે દર્શનાર્થે જવું જેથી કોઈ એકને કંઈ થાય તો બીજાએ પરિસ્થિતિ સંભાળી શકાય. પતિ-પત્ની આટલાં વર્ષોમાં એકબીજાની ખામીઓ અને ખૂબીઓ સંપૂર્ણપણે જાણતાં હોવાથી ખામીઓ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનો અને ખૂબીઓ યાદ રાખી વધુને વધુ નજીક રહી જીવન જીવવાનો આનંદ મેળવવાનો.

ગમે તેટલું અનુકૂલન સાધવાના પ્રયત્નો કરવા છતાં સંતાનો જો યોગ્ય દિશામાં ન હોય અને સાચી દિશામાં વાળી શકાય તેવી પરિસ્થિતિ ન જ હોય તો વૃદ્ધ દંપતીએ પરસ્પર સહકાર સાધી નાણાકીય ગોઠવણ કરી કોઈ યોગ્ય નાનું અલગ ઘર શોધી ત્યાં રહેવું જેથી જીવનમાં છેલ્લા વર્ષોમાં શાંતિથી જીવી શકાય.

એવું પણ બને કે કોઈ એક પાત્ર વૃદ્ધ થવા છતાં તેની માનસિકતા બદલવા તૈયાર ન થાય ત્યારે બીજા પાત્રે પણ સહન કરવું પડે છે.

હવેતો ધાર્મિક સંસ્થાઓ, વિહારધામોમાં પણ અનુભવી અને પ્રૌઢ માણસોની જરૂર હોય છે તેથી ત્યાં રહી સેવા પણ આપી શકાય છે.

(૨૯). કુટુંબની આર્થિક પરિસ્થિતિને અનુરૂપ વર્તવું.

આર્થિક રીતે સધ્ધર ન હોય તેવા કુટુંબના વૃદ્ધોની પરિસ્થિતિ અત્યંત કઠિણામય હોય છે. સંતાનોની આવક ઓછી હોય તેવાં વૃદ્ધો પોતાના રોગ કે દર્દ વિશે સંતાનોને કહેતા નથી. વૃદ્ધોએ તેવું ન કરતાં સરકારી હોસ્પિટલમાં રોગની સારવાર કરાવવી. જેથી સંતાનોને ખર્ચ ઓછો થાય અને પોતાની તબિયત પણ સંભાળી શકાય.

(૩૦). વ્યસનથી દૂર રહેવું.

કેટલાક વૃદ્ધોને બીડી, સિગારેટ, તમાકું, પાન-મસાલા વગેરે જેવાં વ્યસનો હોય છે. આવાં વ્યસનોથી દૂર રહો. કેટલીક વખત આવાં વ્યસનો જ તમારાં દુશ્મન બની જતાં હોય છે. વ્યસનને કારણે આરોગ્ય

તો બગડે જ છે. સાથે-સાથે નાનાં બાળકો પર પણ તેની ખરાબ અસર થાય છે. ઘરમાં રહેલ પુત્રવધૂ અને બાળકોને તે પસંદ ન હોય તો તેને વૃદ્ધો પ્રત્યે તિરસ્કાર જન્મે છે. વૃદ્ધો તેમની વ્યસનની જીદ છોડવા તૈયાર હોતા નથી તેથી વધારે મુશ્કેલીમાં મુકાય છે.

કોઈ ગમે તેટલી સેવા કરે પણ મટે નહી. તો આપણે વધારે દવા-સેવા લઈને કર્મથી ભારે થઈએ છીએ તે વાત ખ્યાલમાં રાખવી જોઈએ. (૩૧). ઉત્સવો અને પ્રસંગનો આનંદ માણવો.

કોઈપણ ખુશી કે આનંદનો ઉત્સવ કે પ્રસંગ હોય ત્યારે વૃદ્ધો યુવાનો અને બાળકોને એવું કહેતાં સાંભળવા મળે છે કે હવે અમે વૃદ્ધ થયાં એટલે તમે ઉત્સવ કે પ્રસંગમાં જાવ. વૃદ્ધ દાદા-દાદીને આપણે ત્યાં કોઈ યાદ પણ કરતું નથી.

કારણ કે આપણો સમાજ વૃદ્ધો પ્રત્યે કડ્ડણા કે લાગણી તો બહુ બતાવે પણ તેને આનંદ કે ખુશી માણવાની તકોથી વંચિત રાખે છે. કોઈ વૃદ્ધ સારાં કપડાં પહેરે તો તુરત જ કોઈ ટિપ્પણી કરે કે ઘરડી ઘોડીને લાલ લગામ. યુવાનીમાં વ્યક્તિ જવાબદારીને કારણે જે શોખ પૂર્ણ કરી ન શક્યા તે દરેક શોખ પૂર્ણ કરવાનો સુવર્ણ સમય ઈશ્વરે આપ્યો છે. દરેક વૃદ્ધને સમય પસાર કરવા તૈયાર થઈને ફરવા જવાની પણ તક મળી છે તો શરીર સાથે આપે ત્યાં સુધી રોજ બહાર ફરવા જવું. દરેક ઉત્સવ અને પ્રસંગોનો આનંદ વૃદ્ધોએ માણવો જેથી જીવન ખુશખુશાલ રહે. વળી બહાર જઈ ગાયને ઘાંસ, કૂતરાને રોટલી, ગરીબને દાન આપવું, સંતાનોમાં સંસ્કાર નાખવા વગેરે કાર્યો કરીને સાત્ત્વિક આનંદ માણવો...

(૩૨). સ્વમાનભેર જીવો અને સમાનતાથી વર્તો

કોઈને પણ ભારરૂપ ન બનીએ તેવી રીતે સ્વમાનભેર રહેતા શીખવું જોઈએ. દરેક વ્યક્તિએ મગજમાં એક વાતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે જે કાંઈ થાય છે તે મારા પોતાના પૂર્વના કર્મના લીધે જ થાય છે. તેમાં બીજી કોઈ જ વ્યક્તિ જવાબદાર નથી. માટે કોઈના

પર દ્વેષ, ગુસ્સો કે અપેક્ષા ન રાખી જીવન જીવવામાં વધારે આનંદ છે. દા.ત. તાવ આવ્યો કે વોમીટ-ડાયરીયા થયા તો કોઈના લીધે નથી થતું તો આપણે બીજા પર ઢોળી ન દેવાય અને વાતાવરણ હળવું રાખીને રહેવું.

વડીલોએ હંમેશા મન મોટા રાખી, જતુ કરી, ગંભીરતાથી બધાને સરખો ન્યાય આપીને રહેવાથી ઘરનું વાતાવરણ હસતુ, શાંત, પવિત્ર રહે છે. અમે કર્યું એટલું સામે વ્યક્તિએ (સંતાનોએ) કે કોઈએ પણ એટલું કરવું એવો હક્ક પણ ન રખાય. દરેક વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિ, કર્મને આધારે બંધાયેલી છે એ પ્રમાણે જ વર્તતી હોય છે. દરેક વ્યક્તિએ એટલું સમજવું જોઈએ કે આજે નહીં તો કાલે મારી પણ આ પરિસ્થિતિ આવવાની છે. તો હું જેવું કરીશ તેવું જ ફળ મને ભવિષ્યમાં મળશે. સારી વસ્તુ માટેની મહેનત વધારે કરવાની બાકી પોતાના નસીબ સિવાય કશું વધતું ઓછું, સારુ-ખરાબ મળવાનું નથી. કહેવત છે તે “પીપળ પાન ખરતાં હસતી કૂંપળીયાં, અમ વીતી તુજ વીતશે ધીરી બાપલીયા”

(૩૩). નાના બાળકોને જીવન ઘડતરની વાર્તાઓ કહો

રામાયણ, મહાભારત, ૨૪ તીર્થકરો ના પ્રસંગો, શૌર્યકથાઓ કહી બાળકોને સંસ્કારિત કરવા...

આપણે ત્યાં શાંતિસ્નાત્ર કે સિદ્ધચક્રપૂજન ભણાવવામાં આવે છે ત્યારે એમાં દેવતાઓને પધારવા માટે આહ્વાન મુદ્રાથી આમંત્રણ આપવામાં આવે છે અને પૂજનની સમાપ્તિમાં વિસર્જન મુદ્રાથી એમને સ્વસ્થાને પધારી જવાની વિનંતિ કરવામાં આવે છે આપણે જીવનમાં ૫૦-૬૦ વરસથી પૈસાને આહ્વાન મુદ્રા તો ખૂબ બતાવી. હવે એને વિસર્જન મુદ્રા બતાવી દેવાની તાકાત કેળવીને રહેવું છે.

વૃદ્ધાવસ્થાને જોવાની દૃષ્ટિ

મૃત્યુ આવે તો ભલે આવે, આપણે ભારતીયો મૃત્યુથી ડરતાં નથી. કારણ કે આપણે આપણાં મૂળભૂત સ્વરૂપ અર્થાત આત્માને જરૂર અમર માનીએ છીએ અને તેથી મૃત્યુને ખરેખર મૃત્યુ નહિ, પરંતુ દેહ-પરિવર્તન માનીએ છીએ.

વાસાંસિ જીર્ણાનિ યથા વિહાય

નવાનિ ગૃહ્ણાતિ નરોઽપરાણિ ।

તથા શરીરાણિ વિહાય જિર્ણા

ન્યન્યાનિ સંયાતિ નવાનિ દેહી ॥ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા-૨-૨૨

‘જેમ માનવી જૂના વસ્ત્રોને છોડીને નવાં વસ્ત્રો ધારણ કરે છે તેમ જૂનાં શરીરને છોડી માનવ નવાં શરીરને ધારણ કરે છે.’ વસ્ત્ર પરિવર્તનની જેમ દેહ પરિવર્તન થાય છે. તેમાં અફસોસ કે શોક શો કરવો ?

જૂના પુરાણા દેહ-સ્વજનો વૈભવો નવલા થશે,

જેના પ્રભાવે તે મરણ ચોક્કસ મહોત્સવ સમ થશે,

સુખ દુઃખ ભોગવનાર આતમરામ તો ચાલી જશે,

ડર મરણનો શાને ? સળગતો દેહ તો ખાલી હશે... !!

મૃત્યુથી ન ડરનાર બહાદુર માનવી પણ વૃદ્ધાવસ્થાથી ડરે છે. વૃદ્ધાવસ્થા તેમને પરવશ જીવન લાગે છે. મૃત્યુ એક ક્ષણિક ઘટના છે; વૃદ્ધાવસ્થા દીર્ઘકાલ સુધી ચાલુ રહી શકે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વ્યક્તિના જ્ઞાનકોષો નબળા થઈ જવાથી મનોવિકૃતિ જન્મે છે. વિકૃતિ લાગુ પડ્યા પછી વૃદ્ધોમાં વિસ્મૃતિ, વિભ્રમ અને મતિભ્રમ, શૂન્યલાગણી, ચંચળતા, જિદ્દી સ્વભાવ, શંકા, વગેરે જેવા મનોવિકારો પેદા થાય છે માટે વૃદ્ધો ઝડપથી ગુસ્સે થઈ જાય છે.

વૃદ્ધોમાં પરવશતા અને નિરૂપયોગી થઈ ગયાની લાગણી આવી જાય છે તેથી એકલતા કે તિરસ્કાર અંગે વિચારો કર્યા કરે છે અથવા

કેટલાક વૃદ્ધો ચીડિયા સ્વભાવના અને પોતાની રીતે જ કામ કરવાના આગ્રહવાળા બની જાય છે. ભૂતકાળમાં જે સામાયિકો, પુસ્તકો વગેરેમાં રસ અને રુચિ હોય તે હવે તેને પસંદ નથી આવતા પણ પોતાના ભૂતકાળની ગૌરવગાથા કોઈપણ આવે તો તેની સામે રજૂ કર્યા કરે છે. માટે આ અવસ્થામાં પ્રસન્ન રહેવા વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાં અને દરમિયાન આપણે આટલું કરી શકીએ.

(૧). વૃદ્ધાવસ્થા આવે ત્યારે પહેલાં જ સાવધાન થઈ જઈએ તો વૃદ્ધાવસ્થાને અને મૃત્યુને પણ સ્વસ્થચિત્તે સ્વીકારી શકીએ.

(૨). વૃદ્ધાવસ્થા અને અંતે આવતું મૃત્યુ અપરિહાર્ય છે - આટલું સમજી લઈએ અને સ્વીકારી લઈએ. આમ થાય તો વૃદ્ધાવસ્થાની અનેક સમસ્યાઓમાંથી બચી શકીએ.

(૩). શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે આવશ્યક કાળજી પહેલેથી જ રાખવી જોઈએ. જો આમ થાય તો વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર રોગનું ઘર નહીં બને અને મનનું સ્વાસ્થ્ય પણ જાળવી શકાશે.

તે માટે શું કરી શકાય ?

- ખાનપાનનો સંયમ - વ્યાયામ
- યોગાભ્યાસ - આવશ્યક હોય ત્યારે ઉચિત ચિકિત્સા.

(૪). યોગાસન, પ્રાણાયામ આદિ યોગાભ્યાસ પ્રારંભથી જ ચાલુ કરો અને નિયમિત રીતે ચાલુ રાખો.

(૫). અધ્યાત્મપરક જીવન પદ્ધતિનો સ્વીકાર કરો. અધ્યાત્મમાં એવું સામર્થ્ય છે કે માનવીના શરીર અને મનનો કાયાકલ્પ કરી શકે છે. વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે આવતી અનેક શારીરિક અને માનસિક વિટંબણાઓમાંથી બચવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે - અધ્યાત્મ !

(૬). જીવનમાં વ્યર્થતા અનુભવાય છે ? વ્યર્થતામાંથી બચવાનો ઉપાય છે વિકાસશીલતા અને સર્જનશીલતા. જીવનનો વિકાસ સતત ચાલુ જ રાખો. અને જીવનને કોઈક સ્વરૂપની સર્જનશીલતાથી ભર્યું ભર્યું રાખો.

વ્યર્થતાની લાગણી નજીક ફરકી નહિ શકે.

(૭). ઉપેક્ષા થાય છે ? ઉપેક્ષા તો જ લાગી શકે જો આપણે અપેક્ષા રાખીએ. જેને કોઈની પાસેથી કશાની અપેક્ષા જ નથી તેની ઉપેક્ષા કોઈ કરી શકે નહિ.

राजी है हम उसमें जिसमें तेरी रजा है ।

या तो यूँ भी वाहवाह है, या तो वूँ भी वाहवाह है ॥

(૮). બીક લાગે છે ? યાદ રહે ! બીક અને ચિંતા મહદ્ અંશે કાલ્પનિક હોય છે. Fear always exaggerates. 'ભય હંમેશા અતિશયોક્તિ કરે છે.'

પોતાના જીવનનું સુકાન જેણે ભગવાનને સોંપી દીધું તેને કોનો ભય-શાનો ભય ? જે કાંઈ થાય છે, તે ભગવાનની ઈચ્છાથી થાય છે અને તેથી જે કાંઈ થાય છે તે મંગલમય છે.

જો આટલું સમજાઈ જાય તો. કહો ! કોનો ભય ? શાનો ભય ?

(૯). જીવન પ્રત્યે કંટાળો આવે છે ? જીવનને રસપૂર્ણ બનાવવાના, જીવનને રસથી ભરી દેવાના અનેક વિકલ્પો છે. તમારો ગમતો અને પવિત્ર વિકલ્પ શોધી કાઢો અને જીવનને રસથી ભરી દો !

(૧૦). એકલતા લાગે છે ? જીવતા આવડે તો એકલતા સદ્ભાગ્ય છે. એકલતાને એકાંત બનાવી દો અને તેને અધ્યાત્મરસથી ભરી દો. એકાંતનો ઉપયોગ સાધના-ભજન, જાપ, પ્રભુપૂજા, પ્રભુધ્યાન, સ્વાધ્યાય, વાંચન માટે કરી લો. એકલતા અભિશાપમાંથી વરદાન બની જશે.

(૧૧). ઉત્સાહનો અભાવ વરતાય છે ? જીવનમાં કોઈ સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ ન હોય અને વિકાસશીલતા ન હોય તો સ્વાભાવિક રીતે જ ઉત્સાહનો અભાવ વરતાય છે. તમારી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ શોધી કાઢો અને તમારી વિકાસશીલતા ચાલુ રાખો. તમારું જીવન ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસ થી છલકતું થઈ જશે.

(૧૨). માનસિક શક્તિઓમાં ઘટાડો લાગે છે ? (૧) પ્રાણાયામ (૨) ધ્યાન (૩) આયુર્વેદપ્રણીત ઔષધી પ્રયોગો યોગ્ય સમયે કરતા રહેવા.

(૧૩). બે પેઢી વચ્ચેનું અંતર વધતું લાગે છે ?

ઝડપથી બદલાતા વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના પરિણામે બે પેઢીઓ વચ્ચે એટલું બધું અંતર પડી ગયું છે કે યુવાપેઢી અને વૃદ્ધોનો માનસિક પરિસર સાવ જુદો પડી ગયો છે.

પહેલા સમૂહજીવન હતું તેની જગ્યાએ આજે વિભક્ત જીવન થઈ ગયું છે. દરેકને પોતાની સ્વતંત્રતા અને પ્રાયવસી જોઈએ છે. કોઈનીય શિખામણ તેમને પચતી નથી અને ગમતી નથી. વડીલો સમાજનાં નીતિ-નિયમો, ધારાધોરણો જાળવી રાખવા સંતાનોને શિખામણ આપે તે સંતાનો સ્વીકારતા નથી સંતાનો નવા વાતાવરણને અનુરૂપ થવાનો પ્રયત્ન કરતા હોવાથી પોતાની ઈચ્છા મુજબ વર્તે છે તેથી તેમાં તેમને કશું ખોટું દેખાતું નથી.

બંનેએ સમજદારીપૂર્વક વર્તન કરી યોગ્ય નિર્ણય લેવા જેથી બંને વચ્ચેની ગેરસમજ દૂર થાય. છેલ્લા ૩૦ વર્ષમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ જે પ્રગતિ કરી છે તેટલી છેલ્લા ૨૦૦૦ વર્ષમાં નહોતી થઈ તેમ કહી શકાય. ઝડપથી બદલાતા જતા યુગમાં અગાઉની પેઢીની વાતો નવી પેઢી સ્વીકારી શકતી નથી તેથી વૃદ્ધોએ આ વાત સહજપણે સ્વીકારી લેવી જોઈએ કે જે ઝડપથી વિજ્ઞાન આગળ વધી રહ્યું છે તે ઝડપે પરિવર્તનો સ્વીકારવા પડે, સંતાનોએ ફાસ્ટટ્રેક પર ચાલતી રહેણીકરણી પ્રમાણે જીવવું પડે છે. સંતાનો પણ સમજે છે અમુક વખતે સમાજની સાથે કદમ નહીં મેળવાય તો ફેંકાઈ જશે માટે વડીલોની વાતનો સ્વીકાર થતો નથી.

સંજોગો અને પરિસ્થિતિ સાવ અલગ પ્રકારનાં ઊંભા થયાં છે તેથી યુવાન સંતાનો અને મા-બાપ સાવ લાચાર બની ગયાં છે આવા સંજોગોમાં સંતાનોને મા-બાપની જવાબદારી બોજારૂપ લાગે છે. તો વળી મા-બાપને લાગે છે કે સંતાનોને ઉછેર્યા, મોટાં કર્યા પછી તેમને અમારી કંઈ પડી નથી. પોતાના જ જીવનમાં વ્યસ્ત રહે છે.

ક્યારેક સંતાનો પણ ઈચ્છે છે કે જીવનનાં પાછલાં વર્ષોમાં તેમનાં

૨૬ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

મા-બાપની તેઓ સંભાળ રાખે. તેમને આર્થિક મુશ્કેલી ન પડે પરંતુ આજની યુવાપેઢીને ટકી રહેવા સતત સંઘર્ષ કરવો પડે છે. તીર્વ સ્પર્ધામાં એમના પર સખત માનસિક દબાણ રહે છે. મોટાં શહેરોમાં તો વળી નોકરી ધંધાના સ્થળે જવા-આવવામાં સમય જતો રહે છે. તે ઈચ્છે તો પણ માં-બાપ માટે સમય કાઢવો મુશ્કેલ બની ગયો છે. માત્ર માં-બાપ માટે જ નહીં આજે તો યુવાનોને પોતાના સંતાનો માટે સમય કાઢવો પણ ઘણો જ મુશ્કેલ છે.

પહેલાંના કાળ મુજબ વૃદ્ધાવસ્થા એટલે નિવૃત્તતા. દરેક કામની જવાબદારી યુવાનો પર છોડી શાંતિથી જીવવાનો સમય, બધું જ કાર્ય યુવાનો કરશે તેવી અપેક્ષા મા-બાપની સેવા સંતાનોએ કરવી તેવી જિજ્ઞાસા.

આજે આયુષ્યમાં વધારો થવાથી ૮૦ થી ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય ધરાવતા લોકો જોવા મળે છે. ૮૦ વર્ષના વૃદ્ધના સંતાન ૭૦ વર્ષનાં હોય તેનાં સંતાન ૫૦ વર્ષનાં હોય અને તેના સંતાન ૩૦ વર્ષનાં હોય તો કોણ-કોની સેવાચાકરી કરે અને સંભાળ રાખે. છતાંય નવી પેઢી સંભાળ નથી રાખતી તેવું નથી. તે આજના યુગમાં સંભાળ રાખવા જેટલી સક્ષમ નથી.

હા, કેટલાંક સંતાનો મા-બાપની ઈરાદાપૂર્વક સંભાળ લેતા નથી તેવું પણ છે. પરંતુ વડીલોએ આજના યુગમાં પોતાની વ્યવસ્થા કરી લેતાં શીખી જવું પડશે અને નવી પેઢીને દોષિત ગણવા કરતાં પોતાના પરિસરમાં પ્રવૃત્ત જીવનનો સંકલ્પ કરવો જ રહ્યો. બાલ્યાવસ્થાથી જ બાળકોને કેટલાક સંસ્કારોની ભેટ આપવી જરૂરી છે. અને બાળપણથી જ દરેક વ્યક્તિએ પોતાના દરેક કામ જાતે કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તો અધરું ન પડે.

(૧૪). કૌટુંબિક સંઘર્ષ નિવારણ માટે વિચારણા

જો અન્ય પ્રવૃત્તિમાં ન જોડાયા હોય તેવા વૃદ્ધો ઘરમાં હોવાથી તેનો સ્વભાવ બગડે છે. દરેક બાબતમાં સલાહ આપવા લાગે છે તેથી ઘરના

સભ્યો કંટાળી જાય છે.

આવા પ્રશ્નોને હલ કરવા વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાં જ વ્યક્તિએ કેટલીક અપેક્ષાઓ ઓછી કરી દેવી જોઈએ. આર્થિક આયોજન પણ કરી રાખવું જેથી કુટુંબના સભ્યોને સંભાળ રાખવામાં સરળતા રહે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રવૃત્તિમય જીવન વિતાવવું જેથી કુટુંબના સભ્યોને પણ નડતરરૂપ ન બનવું પડે અને પોતે સુખમય અને આનંદમય ગૌરવપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરી શકે.

કહેવું પણ પ્રેમથી અને આપણે ઈચ્છીએ તેવું જ થવું જોઈએ તેવો આગ્રહ પણ ન રાખવો. બાળકો સાથે પ્રેમ રાખવો. બાળકો પૌત્ર-પૌત્રી પાસે તેમનાં માતા-પિતા વિરૂદ્ધ ટીકા ન કર્યા કરવી.

વૃદ્ધાવસ્થામાં માનવૃત્તિ વિશેષ બળવાન હોય છે. પરિવારમાં પોતાની પ્રત્યે બધા લાગણી દર્શાવે, પોતાને પૂછીને પરિવારના સભ્યો બધા નિર્ણયો લે, તેમને જ મહત્ત્વ આપે તેવા જાત-જાતના મનોરથ તેમને થતા હોય છે. પરિવારના સભ્યોના હિત કરવાના નામે તેમની પ્રવૃત્તિઓમાં માથું મારવાની વૃત્તિ તેમના જીવનમાં ભારે મોટી અશાંતિનું સર્જન કરે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં હવે મારાથી કંઈ થાય નહીં તેમ માનવાને બદલે જે થાય તે શારીરિક અને બૌદ્ધિક કામ કર્યા કરવું. પોતાનાથી બને તેટલો ફાળો નિર્લેપભાવે આપે તે કુટુંબમાં બધાને પ્રિય બની રહે.

સૌથી મોટી વાત છે અપેક્ષા ન રાખવાની; ક્યારેય સંતાનોને એવું ન કહેવું કે ‘મેં તારા માટે આટલું કર્યું. માં-બાપે જન્મ આપી ઉછેરી મોટા કર્યા તે અમારી ફરજ જો હતી તો હવે તમે તમારી ફરજ બજાવો.’ સંતાનોના જન્મરૂપી સુખની અપેક્ષા પણ માં-બાપની હોય જ છે. તેથી આવા શબ્દો ક્યારેય ન કહેવા.

આપણે આપણાં માં-બાપને સાચવ્યાં અને સેવા કરી તોપણ સંતાન પાસે એવી અપેક્ષા ન રાખશો. દરેક સંતાનો પણ પોતાના માં-બાપને સાચવતા જ હોય છે. પણ ક્યાંક કંઈક એવી પરિસ્થિતિનું સર્જન થતાં

તે ન પહોંચી શકે તો કશું બોલશો નહીં.

સંતાનો તમારા માટે થોડું પણ કરે તો તેમનો આભાર માનવો. સંતાનોના બજેટમાં ન બેસે તેવી માગણી ન કરવી. સંતાનો (પુત્ર-પુત્રવધૂ) મિત્રો સાથે વાતો કરતાં હોય તે જગ્યાએ જઈને બેસવું નહિ. કદાચ તમારી હાજરીમાં જ જો સંતાનોના મિત્રો મળવા આવ્યા હોય તો થોડી ઔપચારીક વાતો કરી ધીરે રહીને ત્યાંથી સરકી જવું. આવું શક્ય ન હોય તો તેમની વાતચીતમાં દખલ ન કરવી. કંઈ વાંચવા માંડવું.

કુટુંબમાં રહેનારા વૃદ્ધોએ વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાં જ પોતાના સ્વભાવનું નિરીક્ષણ કરી બીજાને શું ગમશે તેવું આચરણ કરવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક વૃદ્ધોનો સ્વભાવ એવો હોય છે કે સંતાનોને ગમે કે ન ગમે તો પણ આમ કરો ને તેમ કરો એમ ટોક્યા જ કરે. વહુઓને રસોઈની બાબતમાં ખણખોદ કરે, ભૂલો બતાવ્યા કરે આખો દિવસ ટક-ટક ક્યારેય કોઈનેય ના ગમે, કંઈ કહેવા જેવું લાગે તો પણ યુવાનો પૂછે નહીં ત્યાં સુધી યુવાવસ્થાની વાતો ન કરવી. પુત્ર કે પુત્રવધૂના અવગુણો તેમના મિત્રો, સગાવહાલાં કે નોકર પાસે કહેવા નહીં. પુત્ર કે પુત્રવધૂએ તેમનાં સંતાનોને શિક્ષા કરી હોય તો તેમાં વચ્ચે ન આવવું.

પુત્રી અને પુત્રવધૂને સમાન ગણવાં. દાન-ધર્માદા માટે સંતાનો પાસે પૈસા ન માગવા. વૃદ્ધાવસ્થામાં પડકારો આવ્યા કરે ને તેનો નિકાલ કરવાની સૂઝ કેળવ્યા કરીએ તો જીવન જીવવાનો અનેરો આનંદ છે. કટાઈને મરવા કરતાં ઘસાઈને મરવું સારું. આ કહેવતને યાદ રાખવી -

તથા સંતાનોએ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે આજ નહીં તો આવતી કાલે વૃદ્ધાવસ્થા આવશે. અને હાલ પણ દરેક ઘરમાં વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિ હશે જ. તેથી દરેક વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિ પોતાની સંભાળ જાતે જ રાખી શકે તે માટે વૃદ્ધોને અનુકૂળ આવે તેવી વ્યવસ્થા ગોઠવવી જરૂરી બની જાય છે. તેને કોઈનોય આશ્રય લેવાની જરૂર ન પડે. તેમનું આત્મગૌરવ જળવાઈ રહે તે રીતે મકાનની ડિઝાઈન તૈયાર કરવી. વયોવૃદ્ધ પોતાનાં

કાર્યો જાતે કરી શકે તેવી સુવિધા કરી હશે તો તે પ્રવૃત્તિમય અને આનંદપૂર્ણ જીવન વિતાવી શકશે. વયોવૃદ્ધ કે અશક્ત વ્યક્તિ પહોંચી શકે તેટલી ઊંચાઈ પર તેના કબાટ કે અન્ય બાબતોની વ્યવસ્થા ગોઠવવી. ઘરની દરેક વ્યક્તિ દરેક વસ્તુનો ઉપયોગ કરી શકે તે પ્રકારે આયોજન કરવું.

દરેક વ્યક્તિ (ખાસ કરીને વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિ) પોતાના પરિવાર અને સમુદાય સાથે વધુમાં વધુ આત્મનિર્ભર બની શકે. તેને સંસ્થાકીય સંભાળની ઓછામાં ઓછી જરૂરિયાત ઊભી થાય જે ઘરમાં વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિ હોય તે ઘરનાં જાજરૂ - બાથરૂમની ટાઈલ્સ એવી હોવી જોઈએ કે તેના પર પાણી પડે તોપણ લપસી ન જવાય કારણ હાથ કે પગ ભાંગી જતા હોય તેવી ઘટનાઓ વારંવાર બનતી હોય છે. જો વૃદ્ધ વધારે સમય પથારીમાં પસાર કરવો પડતો હોય તો પલંગ એડજેસ્ટેબલ અને એરબેડવાળું ગાદલું હોવું જોઈએ. પલંગ પરથી વૃદ્ધ સરળતાથી ચઢી-ઉતરી શકે તેટલી તેની ઊંચાઈ રાખવી જેથી વૃદ્ધ પોતાની રીતે ચઢી-ઉતરી શકે બીજાના આશ્રિત ન રહે.

વૃદ્ધ બનતાં પહેલા દરેક વ્યક્તિએ પોતાના માટે આ સગવડો વિચારી રાખવી જરૂરી છે. જેમ ઘરમાં બાળકનો જન્મ થવાનો હોય અને ઘરના લોકો તેની તૈયારી શરૂ કરી દે છે તેવી રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં વારંવાર ઊભા થવામાં મુશ્કેલી ન પડે તે માટે બધી જરૂરી વ્યવસ્થા ગોઠવી લેવી.

જાજરૂ-બાથરૂમના દરવાજા એવા રાખવા જેથી સહેલાઈથી ખોલી શકાય અને બંધ કરી શકાય. જાજરૂ પણ વૃદ્ધાવસ્થાને અનુકૂળ જોઈએ વૃદ્ધાવસ્થામાં ઊભી થતી જરૂરિયાત માટે અગાઉથી તમામ સુવિધાઓ ધ્યાનમાં રાખી તૈયારીઓ કરી હોય તો ઓછામાં ઓછું અન્યને આધારિત રહેવું પડે અને આત્મગૌરવથી જીવન માણી શકાય.

(૧૫). આર્થિક પ્રશ્નો અને તેનો ઉકેલ અને ધનનો સુયોગ્ય વિનિયોગ

વૃદ્ધાવસ્થાની જરૂરિયાતો (જેવાં કે ખોરાક, પોશાક, દવાઓ

વગેરે)ને પહોંચી વળવા માટે સંતાનોના નામે બધું જ કરી ન નાખતાં વીલ બનાવી રાખવું. સંતાનોએ પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેમનાં માં-બાપે પોતાની કમાણીમાંથી સંતાનોને ઉછેરી મોટાં કર્યા હવે સંતાનોએ તેમનો જીવનનિર્વાહ જાતે કરવાનો છે. માં-બાપના જમીન, મકાન કે નાણાંની લાલચ ન રાખવી. માં-બાપની શક્ય તેટલી સંભાળ રાખવી. તેમની પાસેથી કંઈ જ લઈ લેવાની અપેક્ષા કે દાનત ન રાખવી.

વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટે આજે અનેક સંસ્થાઓ કાર્યરત છે. તેમાંની કેટલીક સંસ્થાઓ નિ:શુલ્ક સેવાઓ આપે છે. તેની જાણકારી મેળવી લેવી. આર્થિક સંકડામણ અનુભવતા વૃદ્ધોએ ક્યારેય હતાશ કે નિરાશ થઈ અવિચારી કૃત્ય ન કરવું. જેમકે આત્મહત્યા કરવી, ભીખ માગવી, ચોરી કરવી, વગેરે. તેના બદલે આવી સંસ્થાઓનો આશ્રય લઈ આનંદથી જીવન જીવવું. આજે કેટલાય લોકો એવા છે જેને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની જરૂરિયાત છે તેવા લોકોનો સંપર્ક કરી આર્થિક ઉપાર્જન માટે પ્રયાસ કરવો. ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં અનુભવી, પીઠ વ્યક્તિઓની જ જરૂર હોય છે. વળી સક્ષમ વૃદ્ધોએ પોતાના ધનનો વારસો સંતાનો, મિત્રો, નોકરોની સાથે-સાથે ધર્મમાર્ગે, માનવસેવા, પશુસેવામાં પણ અવશ્ય વાપરવો...

ઘણી વાર નિવૃત્તિ શબ્દ સાંભળતાંની સાથે જ વ્યક્તિને પોતે વૃદ્ધ થઈ ગયાનો અહેસાસ થવા લાગે છે. નિવૃત્તિ એટલે મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવાની તક. નિવૃત્તિ એટલે નિષ્ક્રિયતા નહીં પરંતુ નિવૃત્તિ એટલે કામકાજ ખરાં, પણ વ્યક્તિ પોતે ઈચ્છે તે સમયે અને ઈચ્છે તે કાર્ય કરવાની તક. સમયના બંધન વગરની જિંદગી જીવવાનો ઉત્તમ સમય. સમકાલીન સમયમાં નિવૃત્તિની આર્થિક ઉપરાંત બીજી કોઈ મોટામાં મોટી સમસ્યા હોય તો તે સમય કેમ પસાર કરવો તે છે. કેટલાક લોકો નિવૃત્તિ બાદ આર્થિક ઉપાર્જન માટે અને સમય પસાર કરવા માટે નાનું-મોટું કામ કરતા હોય છે. પરંતુ તેમાં વ્યક્તિએ આનંદ માણવાનું શીખી લેવાની જરૂર છે.

સૌથી પહેલાં વ્યક્તિએ પોતાની આવડત અને શક્તિ ધ્યાનમાં રાખીને ભવિષ્યનું આયોજન કરવું. ત્યાર બાદ તે દિશામાં આગળ વધવાથી જીવનના એક નવા જ રાહનો અનુભવ થશે.

નિવૃત્તિ એટલે વૃત્તિરહિત થઈ સાધના કરવાનો સમય. દુનિયા સાથે સ્પર્ધા કરવાને બદલે હવે દુનિયા સાથે સુમેળ સાધી સુખની અને શાંતિની અનુભૂતિનો સમય..

વૃદ્ધાવસ્થા એક અવી સ્થિતિ છે જેને સુંદર ગ્રંથની માફક ધીરે ધીરે પચાવવાની હોય. તેની અનુભૂતિ કરવાની હોય. વૃદ્ધાવસ્થાને વગોવવાને બદલે તેની સાથે સ્નેહપૂર્વક સાધના કરવાની હોય.

શારીરિક શક્તિની નબળાઈ અને સીમાઓ હોય પણ સાથે આધ્યાત્મિક શક્તિ અસીમ અને અનંત છે. જેનો પ્રભાવ શારીરિક શક્તિ પર પડતો હોય છે. માટે આ બોનસનાં વર્ષોને શ્રદ્ધા અને આનંદથી માણવાનો સમય છે.

તમારા દિલની દિવાલ પર આ વાત લખી રાખો કે પરિવારના સભ્યોનું જીવન સુધરી જાય એ બાબત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે તમારું મરણ બગડી ન જાય એ બાબત પર તમારે વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે.

વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર અને સ્વાગત

જાપાનમાં બનેલી એક સત્ય ઘટના છે. જાપાનની એક લાઈબ્રેરીમાં બેસીને જાપાનના એક બાણું વર્ષના વૃદ્ધ પુરુષ ચાઈનીઝ ભાષા શીખતા હતા. ચાઈનીઝ ભાષા વિશ્વની કઠિન ભાષાઓમાંની એક ગણાય છે. બાણું વર્ષના ! આ વૃદ્ધ પુરુષ આ ચાઈનીઝ ભાષા શીખી રહ્યા છે.

એક સજ્જન મિત્રે તેમને ટોક્યા, અરે ! બાણું વર્ષની ઉંમરે તમે આ શું કરો છો ? હવે નવી ભાષા અને તે પણ ચાઈનીઝ ભાષા જેવી કઠિન ભાષા શીખવાની ઉંમર નથી ! ‘આટલી વૃદ્ધ વયે તમને આ શું સૂઝ્યું છે ?’

ચાઈનીઝ ભાષા શીખી રહેલા તે વૃદ્ધ સજ્જને પોતાના પુસ્તકમાંથી માથું ઊંચું કરીને બલપૂર્વક કહ્યું,

‘જ્યાં સુધી હું જીવું છું, ત્યાં સુધી હું જીવું છું અને પૂર્ણતાથી જીવું છું. હું મૃત્યુની વાટ જોઈને જીવતો નથી ! જીવન મરવા માટે નથી !’

‘પરંતુ મૃત્યુ તો નિશ્ચિત છે.’

‘આવતી કાલે જ મૃત્યુ આવે તો હું તૈયાર છું. પરંતુ હું મૃત્યુને માથા પર લઈને જીવતો નથી, એવી રીતે મરતાં મરતાં જીવવાનું મને ફાવે પણ નહિ !’ જીવો... મનભર જીવો; જીવો... પૂર્ણતાથી જીવો અને જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી, છેલ્લી ક્ષણ સુધી જીવો... !

વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર અને સ્વાગત એટલે શું

(૧). વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર

વૃદ્ધાવસ્થા અપરિહાર્ય છે. તો વૃદ્ધાવસ્થોનો ઈન્કાર કેવી રીતે થઈ શકે ? અહીં વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર આ શબ્દ પ્રયોગ વિશિષ્ટ અર્થમાં થયો છે.

હવે તો આપણે ઘરડાં થઈ ગયાં; હવે તો આપણે ખાઈ પી ઉતર્યા; હવે તો ગમે ત્યારે તેડું આવી જાય; હવે તો આપણે ખરું પાન ગણાઈએ

- આ અને આવા શબ્દપ્રયોગો આપણે અવારનવાર સાંભળીએ છીએ. આ પ્રકારની મનોદશા પ્રસ્તુત: વૃદ્ધાવસ્થાને તાબે થઈ જવાની મનોદશા છે. જાણે વૃદ્ધાવસ્થાએ આપણાં ઉપર આક્રમણ કર્યું અને આપણે હારીને તેને તાબે થઈ ગયા - આવી આ મનોદશા છે. આ રીતે વૃદ્ધાવસ્થાને માથે ચડાવીને જીવવું, તે વૃદ્ધાવસ્થાને ઉચિત રીતે જીવવાની પદ્ધતી નથી. આ પ્રકારની ઘરડી મનોદશાનો ઈન્કાર કરવો તેને આપણે વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર ગણીએ છીએ.

વૃદ્ધાવસ્થા આવે તો ભલે આવે પરંતુ તેની તાબેદારી ન સ્વીકારવી આ વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર છે. એકવાર એક નિવૃત્ત પ્રાધ્યાપકને પ્રશ્ન પૂછ્યો.

‘કેમ સાહેબ, શું ચાલે છે ?’

‘આ જુઓને ! પેન્શન ખાઈએ છીએ.’

આ વૃદ્ધાવસ્થાની તાબેદારી છે અને આવી તાબેદારીનો ઈન્કાર, આવી મનોદશાનો ઈન્કાર તે વૃદ્ધાવસ્થાનો ઈન્કાર છે.

(૨). વૃદ્ધાવસ્થાનું સ્વાગત

સ્વસ્થ ચિત્તે એક હકીકત તરીકે વૃદ્ધાવસ્થાનો સ્વીકાર કરવો, જે હકીકત છે, તેનાથી ભાગીને ક્યાં જશું ? અને ભાગવું શા માટે ? હકીકતનો સ્વસ્થ ચિત્તે સ્વીકાર કરવામાં જ ડહાપણ છે.

એક વૃદ્ધજન પાસે અનુભવોનું અમૂલ્ય ભાથું છે. આવા અનુભવ સમૃદ્ધ અને જ્ઞાનીવૃદ્ધજનો જ જીવનને યથાર્થતઃ જીવી શકે, આવી સમજપૂર્વક વૃદ્ધાવસ્થાનો સ્વીકાર, તે વૃદ્ધાવસ્થાનું સ્વાગત છે.

યુવાવસ્થામાં અનેક પ્રવૃત્તિઓ અને જવાબદારીઓને કારણે અનેક મૂલ્યવાન અને ઈચ્છિત કર્મો કરવાના બાકી રહી ગયા છે. મુલતવી રાખવા પડ્યા છે. આવા બાકી રહેલાં મુલતવી રાખેલા કર્મોને હાથ પર લેવાની તક મળી છે. આવી તક આપનાર વૃદ્ધાવસ્થાને વધાવી લો; આ વૃદ્ધાવસ્થાનું સ્વાગત છે.

વૃદ્ધજનો માટે નવો શબ્દ પ્રયોગ શરૂ થયો છે - વરિષ્ઠ નાગરિક વૃદ્ધજનો ઘરડાં નથી, વરિષ્ઠ નાગરિકો છે આવું વડીલો સ્વીકારી લે તો'ય ઘણી પ્રસન્નતા વધી જાય...

વૃદ્ધાવસ્થામાં વિકાસનાં માધ્યમો

વિકાસ અટકી જાય તો પછી જીવવું નિરર્થક છે, જીવનને સાર્થક રાખવું હોય તો વિકાસની પ્રક્રિયા ચાલુ રાખવી જોઈએ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ વિકાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ ? હા, વિકાસ સતત, અનવરત વિકાસ સિદ્ધ કરતાં રહીએ.

(૧). કળા

કળા જીવન વિકાસનું ઉમદા માધ્યમ બની શકે છે. કળા જીવનને રસથી ભરી દેશે અને અંતરને પ્રકાશિત કરશે.

કળાનું સ્થાન જીવનમાં બે સ્વરૂપે હોઈ શકે છે. સર્જક તરીકે અને ભાવક તરીકે. કોઈ પણ વૃદ્ધજન પોતાને અનુકૂળ લાગે તે ક્ષેત્રની કળામાં સાર્જક પણ બની શકે અને ભાવક પણ બની શકે.

(૨). લેખન અને વાંચન

ઉત્તમ પુસ્તક ઉત્તમ મિત્ર છે. સદ્વાચન એક મૂલ્યવાન સત્સંગ છે. સમયનો ઉપયોગ એટલે સંદ્વંધોના વાંચનમાં ગાળવો તે ઉત્તમ વિકલ્પ છે.

(૩). સેવાકર્મ

અન્યને નિષ્કામભાવે ઉપયોગી થવાનો આનંદ તો અનેરો આનંદ છે. આ સેવાકર્મના માધ્યમથી તમારું અંતર આનંદ અને ઉલ્લાસથી છલકાઈ જશે.

આપણી આજુબાજુ એવા હજારો માનવો છે જેમને તમારી મદદની જરૂર છે. તેમને શોધી કાઢો. તમારી શક્તિ રુચિ, આવડત પ્રમાણે તેમને મદદ કરો અને જુઓ કે હજાર હાથવાળો તમને અપરંપાર મદદ કરશે.

(૪). શિક્ષણકાર્ય

જેમનામાં શિક્ષણ પ્રત્યે રુચિ અને આવડત હોય તેવા નિવૃત્ત શિક્ષક કોઈક શિક્ષણ સંસ્થામાં નિષ્કામ ભાવે સેવા આપી શકે. આ શિક્ષણ સંસ્થા બાલવાડીથી માંડીને વિશ્વવિદ્યાલય સુધીની કોઈપણ કક્ષાની કે કોઈ પણ સ્વરૂપની શિક્ષણ સંસ્થા હોઈ શકે.

ઉગતાં બાળકોના જીવન વિકાસમાં સહાયભૂત થવું તે જીવનવિકાસનું મૂલ્યવાન માધ્યમ છે અને પરમ સંતોષ આપે તેવું સત્કાર્ય - સેવાકાર્ય છે.

(૫). સત્સંગ

સતત કે યથાશક્ય સત્સંગમાં રહેવું તે જીવન વિકાસનું મૂલ્યવાન માધ્યમ છે.

સત્સંગ એટલે શું ? તો ઉત્તર છે, અધ્યાત્માત્મિમુખ મહાનુભાવોનો સંગ, તેમનું સાનિધ્ય તે સત્સંગ છે.

કથા, યજ્ઞ, પૂજા, સંકિર્તન, સદ્વાચન. વ્યાખ્યાન આદિ અધ્યાત્મપરક પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવું તે સત્સંગ છે.

સારાં પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય પણ સત્સંગ છે. પવિત્ર તીર્થોમાં રહેવું તે પણ આંશિક સત્સંગ છે.

(૬). યાત્રા

‘બેસી રહેનારનું ભાગ્ય બેસી રહે છે. ઉભા રહેનારનું ભાગ્ય ઉભું રહે છે, સૂઈ રહેનારનું ભાગ્ય સૂઈ રહે છે અને ચાલનારનું ભાગ્ય ચાલે છે.’

ચાલતા રહો ! ચાલતા રહો ! વિકસતા રહો ! ઘડપણને કહી દો.

‘ખબરદાર ! બહાર જ ઊભું રહેજે ! હમણાં મારી પાસે ઘરડા થવાનો સમય નથી !’

એકવાર જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ, નિવૃત્તિનાથ, સોપાનદેવ અનેમુક્તાબાઈ તીર્થયાત્રાએ જઈ રહ્યા હતાં. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે મહારાષ્ટ્રના એક સંત

ગોરાકુંભારને કહ્યું.

‘કાકા, તીર્થયાત્રાએ જઈએ છીએ. આપ સાથે ચાલો.’

ગોરકાકાએ પૂછ્યું - ‘તીર્થયાત્રાથી શું થશે ?’

જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ ઉત્તર આપે છે.

‘તીર્થયાત્રાથી તીર્થમાં ભગવાનના દર્શન થશે અને ભગવાનના લાડીલા સંતોના પણ દર્શન થશે.’

૮૬ વર્ષના એક વૃદ્ધ યુવાન હજુ પણ એકલા યાત્રા કરતા રહે છે. સંતાનો તેમને રોકતાં કહે છે.

‘બાપુજી, હવે આપ વૃદ્ધ થયા છો.’ હવે આપ એકલા બહાર જવાનું ન રાખો તો સારું. અમને ચિંતા થાય છે.

આપણાં આ યુવાન વૃદ્ધ ઉત્તર આપે છે.-

‘જ્યાં સુધી હું એકલો યાત્રા કરું છું. ત્યાં સુધી હું ઘરડો થવાનો નથી. યાત્રા બંધ કરીશ તો ઘરડો થઈ જઈશ.’

હે યુવાન વૃદ્ધો ! ચાલતાં રહો ! યાત્રા કરતા રહો !

(૭). કર્મ

નિવૃત્તિ દ્વારા જો પ્રમાદમાં સરી પડીએ, માત્ર પડ્યા જ રહીએ તો નિવૃત્તિ અભિશાપ છે. નિવૃત્તિ ઉચ્ચતર ભૂમિકાના કર્મ (કાર્ય) તરફ દોરી જાય તો નિવૃત્તિ આશીર્વાદ છે.

કર્મ દ્વારા શું સિદ્ધ થાય છે ?

(a). આસક્તિયુક્ત કર્મો કર્તાને બાંધે છે અને અનાસક્તભાવે થયેલાં કર્મો વ્યક્તિની ચિત્તશુદ્ધિમાં અને જીવનનાં ઉત્થાનમાં સહાયક બને છે.

(b). અન્યને કષ્ટ થાય કે અન્યનું નુકશાન થાય તેવા કર્મો દ્વારા કર્તા નીચી સપાટીએ આવે છે અને અન્યને ઉપકારક થાય તેવાં કર્મો દ્વારા કર્તાનું જીવન ઊર્ધ્વદિશામાં વિકાસ પામે છે.

(c). ભોગપ્રધાન કર્મો વ્યક્તિની ચેતનાને નીચી ભૂમિકાએ મૂકે છે અને સંયમયુક્ત કર્મો વ્યક્તિની ચેતનાને ઊર્ધ્વદિશામાં દોરે છે.

(d). અસત્યનું આચરણ એટલે અધોગતિ અને સત્યનું આચરણ એટલે ઊર્ધ્વગતિ !

(e). સ્વસ્થ મનોદશાથી કરેલું કર્મ વ્યક્તિની ચેતનાને ઊર્ધ્વદિશામાં દોરે છે, ચિત્તશુદ્ધિમાં ઉપકારક બની શકે છે. કલુષિત અને વિચલિત મનોદશાથી કરેલું કર્મ વ્યક્તિને બાંધે છે અને સમસ્યાનું કારણ બને છે.

(f). જાગૃતિપૂર્વક કરેલું કર્મ વિકાસનું સોપાન બને છે અને બેભાન અવસ્થામાં કરેલું કર્મ બંધનનું કારણ બને છે.

(g). સ્વાર્થભાવે કરેલું કર્મ માનવીને નીચી ભૂમિકાએ મૂકે છે, ૫૮ કે ૬૦ વર્ષની વયે નિવૃત્તિ વયે નિવૃત્ત થવું. તે સરકારનો કાયદો છે. ભગવાનનો નહિ. સંસારનો કાયદો છે અધ્યાત્મ જગતનો નહીં. મતલબ હવે તો સમય આત્મકલ્યાણમાં, ધર્મસેવામાં પસાર કરવો... અને સાનુકૂળ કર્મો બાંધી સદ્ગતિનું ભાથુ તૈયાર કરી લેવું...

(૮). યોગાભ્યાસ

સ્વસ્થ અને વિકાસશીલ જીવન માટે આટલા તત્વો આવશ્યક છે.

(૧). સ્વસ્થ શરીર

(૨). સ્વસ્થ ચિત્ત

(૩). શક્તિ સંચય

(૪). જીવનના સ્વરૂપની સ્પષ્ટ સમજ

યોગ વસ્તુતઃ શરીરથી પ્રારંભીને આત્મા સુધી પહોંચાડનારી આધ્યાત્મયાત્રા છે. આમ છતાં યોગનું સ્વરૂપ એવું છે કે તેના દ્વારા જીવનની સ્વસ્થતા અને વિકાસયાત્રા પણ સિદ્ધ કરી શકાય છે.

યોગાભ્યાસ દ્વારા જીવનના સર્વક્ષેત્રોમાં વિકાસ સિદ્ધ કરી શકાય છે.

(૯). અધ્યાત્મ

માનવીની શોધના અનેક કેન્દ્રો છે. આ સર્વ કેન્દ્રોનું મૂળ છે - આત્મા ! બધું જ મળે અને આત્મા ન મળે તો કાંઈ જ મળતું નથી અને કાંઈ જ ન મળે અને આત્મા મળે તો બધું જ મળે છે !

આખરે તો વ્યક્તિએ જાતે જ શોધી કાઢવાનું છે - મારે કઈ દિશામાં, કયા માધ્યમથી અને કઈ રીતે વિકાસ સિદ્ધ કરવાનો છે.

મનને સ્વસ્થ, મસ્ત અને પ્રસન્ન રાખવાની એક યાત્રી - 'મને સુખ આટલું જ કેમ મળ્યું?' આવી વિચારણામાં મન અટવાય ત્યારે 'મને સુખ આટલું પણ કેમ મળ્યું' આ વિચારણામાં મનને રોકી દો અને 'દુઃખ મારા પર પર આટલું બધું કેમ આવ્યું?' આ વિચારણામાં મન અટવાય ત્યારે 'દુઃખ મારા પર આટલું જ કેમ આવ્યું?' આ વિચારણામાં મનને વ્યસ્ત રાખી દો. કલ્પી ન હોય એવી પ્રસન્નતા અનુભવી શકાશે.

યોગસાધના - જિનશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ

યોગ સ્વરૂપતઃ અધ્યાત્મવિદ્યા છે.

યોગસાધનાનો પ્રારંભ શરીરથી થાય છે. સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મ તરફ ગતિ કરતાં યોગસાધના પ્રાણાયામ મનોમય શરીરમાં પહોંચે છે અને આખરે તે સાધકને આત્મસ્વરૂપ સુધી પહોંચાડે છે.

જીવનવિકાસના એક માધ્યમ તરીકે યોગની કેટલીક વિશેષતાઓ છે.

- (૧). વ્યક્તિગત કે સામૂહિક, બંને રીતે યોગસાધનાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- (૨). યોગસાધનપદ્ધતિ સર્વમાન્ય બની શકે, તેવી તેની ક્ષમતા છે.
- (૩). યોગ એક સુવ્યવસ્થિત અને શાસ્ત્રીય સાધનપદ્ધતિ છે.
- (૪). જીવનના સર્વાંગી વિકાસમાં સહાયતા કરી શકે તેવી યોગસાધનાની ક્ષમતા છે.

યોગને બે વિશાળ વિભાગોમાં વહેંચવામાં આવે છે - યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ-આ બહિરંગ યોગ છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ-આ અંતરંગ યોગ છે.

યમ-નિયમ (પાંચ મહાવ્રત)

યમ-નિયમ પાંચ છે - સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય અને અપરિગ્રહ.

(૧). સત્ય = મૃધાવાદ વિરમણ વ્રત

સત્ય એટલે જે છે તે. સત્ય જીવનનું કેન્દ્રસ્થ તત્ત્વ છે. અથવા હિતકારી વચનો તે સત્યવચન. સત્યને અવગણીને જીવનનો સાચો વિકાસ સિદ્ધ કરી શકાય નહિ.

(૨). અહિંસા = પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત

મન, વાણી અને કર્મથી કોઈ જીવને દુઃખ ન દેવું તે અહિંસાનું સ્વરૂપ છે. અન્યને દુઃખ દેનાર વ્યક્તિના ચિત્તની શાંતિ જોખમાય છે અને તેનાથી

સામાજિક શાંતિ પણ જોખમાય છે.

(૩). બ્રહ્મચર્ય = મૈથુન વિરમણ વ્રત

બ્રહ્મચર્ય એટલે આચાર અને વિચાર તમામ ક્ષેત્રમાં સર્વ ઈન્દ્રિયોનો સંયમ. સાચા જીવનની પ્રાપ્તિ સંયમના માર્ગે થાય છે. ભોગના માર્ગે નહિ. જેઓ યથાર્થ જીવનવિકાસ સાધવા ઈચ્છતા હોય તેમણે સંયમની મહત્તા સમજીને તેને જીવનમાં સ્થાન આપવું જોઈએ.

(૪). અસ્તેય = અદત્તાદાન વિરમણ વ્રત

અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. જે પોતાનું નથી તેને પોતાનું બનાવવું તે ચોરી છે. માત્ર ધન જ નહિ, પરંતુ અધિકાર, વિચારો, યશ, માન વગેરેને પણ અસ્તેય લાગુ પડે છે.

માનસિક શુદ્ધિ અને સામાજિક સુખાકારી, બંને દૃષ્ટિથી અસ્તેયનું મૂલ્ય છે.

(૫). અપરિગ્રહ = પરિગ્રહ પરિમાણ વ્રત

અપરિગ્રહ એટલે સંગ્રહવૃત્તિનો ત્યાગ. મૂર્છા, મમત્વનો ત્યાગ.

અપરિગ્રહ માત્ર સ્થૂળ અર્થમાં લેવો પર્યાપ્ત નથી, પરંતુ મનનું વલણ તે પ્રકારનું હોય તે આવશ્યક છે.

નિયમ પાંચ છે - શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-પ્રણિધાન.

(૧). શૌચ :- શૌચ એટલે શરીરની સ્વચ્છતા અને મનની પવિત્રતા.

(૨). સંતોષ:- સંતોષ એટલે પ્રાપ્ત પરિસ્થિતિમાં પ્રસન્ન રહેવું તે.

(૩). તપ :- તપ એટલે તિતિક્ષાયુક્ત સંયમી જીવન પદ્ધતિ.

(૪). સ્વાધ્યાય :- સ્વાધ્યાય એટલે શાસ્ત્ર-ગ્રંથોનું વિધિવત્ અધ્યયન.

(૫). ઈશ્વર પ્રણિધાન :- ઈશ્વર-પ્રણિધાન એટલે ઈશ્વર પ્રત્યે સમર્પણભાવ.

જે વ્યક્તિ જાગૃતિપૂર્વક પોતાના જીવનનો યથાર્થ વિકાસ સિદ્ધ કરવા ઈચ્છે છે, તેણે યમ-નિયમ અર્થાત્ સદાચારી અને સંયમિત જીવનપદ્ધતિનો સ્વીકાર કરવો જ જોઈએ. સદાચાર-સંયમના સુદૃઢ પાયા પર જ યથાર્થ જીવનરૂપી ભવનનું નિર્માણ શક્ય બને છે. આ પાયો જ

નબળો હોય તો જીવનનું નિર્માણ શક્ય બને નહિ.

જીવન વિકાસ માટે આટલી બાબતો અનિવાર્ય છે.

- (૧). મનની સ્થિરતા અને એકાગ્રતા
- (૨). પ્રસન્નતા
- (૩). જીવનવિકાસ માટે આવશ્યક સમય
- (૪). સ્વસ્થ અને સંઘર્ષમુક્ત સામાજિક સંબંધો
- (૫). શક્તિસંચય
- (૬). ચિત્તશુદ્ધિ

તેથી પણ વિશેષ મહત્ત્વ તેનું છે કે યમ-નિયમના પાલનથી વ્યક્તિના જીવનમાં શિસ્ત અને ચિત્તમાં સ્વસ્થતા આવે છે, જેમના વિના જીવનનિર્માણનું ભગીરથ કાર્ય શક્ય બનતું નથી.

યમ-નિયમ જીવનપથની વાડ છે, જે વ્યક્તિને અવળે રસ્તે જતાં રોકે છે.

કોઈપણ ધર્મ કે કોઈ પણ અધ્યાત્મપથ એવો નથી કે જેમાં કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે યમ-નિયમની ભલામણ ન કરવામાં આવી હોય.

યમ-નિયમનું પાલન ચીવટપૂર્વક કરવું જોઈએ. પરંતુ જડતાપૂર્વક નહિ. વ્રતના હાર્દ અને હેતુને ખ્યાલમાં રાખવા જોઈએ શબ્દને નહિ.

આગમાં પ્રવેશી ગયેલ લાકડાને સામે ચડીને આગ તમને પાછું આપતી નથી, એ લાકડાને તમે ખેંચી લો તો આગ એનો પ્રતિકાર કરતી નથી. બસ એ જ રીતે સંસાર તમને પરમાર્થના કાર્યો કરવાનો સમય સામે ચડીને આપવાનો નથી અને તમે પોતે પરમાર્થના કાર્યો કરવા માટેનો સમય ચોરી લેશો તો સંસાર એનો વિરોધ કરવાનો નથી.

યોગાસન

યોગાસન સ્વરૂપતઃ શારીરિક વ્યાયામપદ્ધતિ કે ચિકિત્સાપદ્ધતિ નથી. યોગાસનો હેરત પમાડે તેવા અંગ-કસરતના પ્રયોગો પણ નથી.

‘યોગાસન એક એવી સુખપ્રદ મનોશારીરિક અવસ્થા છે, જે શરીરને દૃઢતા, મનને સ્થિરતા આપીને ચિત્તને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે.’

યોગાસનના લક્ષણો

- યોગાસન એક અવસ્થા છે, ગતિ નથી.
- યોગાસન મનોયોગપૂર્વકની શારીરિક અવસ્થા છે.
- યોગાસન શરીરને દૃઢતા અને મનને સ્થિરતા આપે છે.
- યોગાસનનું મુખ અધ્યાત્મ તરફ છે. યોગાસન જીવન વિકાસનું વિજ્ઞાન છે.

a.) શારીરિક દૃષ્ટિએ :

સાચી વાત તો એ છે કે અન્ય કોઈ પણ સાધનપદ્ધતિ કરતાં યોગમાં શરીરનો વિશેષ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. શરીરના સ્વાસ્થ્ય, દૃઢતા, કાર્યક્ષમતા માટે યોગાસન દ્વારા અપ્રતિમ સહાયતા મળે છે.

શરીર સ્વસ્થ, કાર્યક્ષમ અને દૃઢ હોય તે માટે ચાર આવશ્યકતાઓ પૂરી કરવી જોઈએ.

- જ્ઞાનતંત્ર તંદુરસ્ત અને કાર્યક્ષમ હોય.
- અંતઃસ્ત્રાવીતંત્ર શરીરને આવશ્યક સ્ત્રાવો નિયમિત અને પ્રમાણસર પૂરા પાડે.
- શરીરના બધા જ જીવકોષોને આવશ્યક પોષકતત્ત્વો નિયમિત અને પ્રમાણસર મળ્યા કરે તો પાચનતંત્ર અને રુધિરાત્મિસરણતંત્ર સ્વસ્થ બને.
- શરીરના મળોનો નિયમિત અને નિઃશેષ ઉત્સર્ગ થાય તો ઉત્સર્ગતંત્ર સ્વસ્થ બને.

(૧). શીર્ષાસન, વિપરીત-કરણી, સર્વાંગાસન, હલાસન વગેરે યોગાસનો મગજને વધુ લોહી પૂરુ પાડે છે અને એ રીતે મગજ અને તેમાંથી નીકળતા જ્ઞાનતંતુઓને સ્વસ્થ રાખે છે.

ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, ચક્રાસન, પશ્ચિમતાનાસન આદિ અને બીજાં અસંખ્યાબંધ આસનો કરોડરજજીના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી પુરવાર થયા છે. યોગશાસ્ત્રમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવું આસન હશે જે કોઈ ન કોઈ રીતે શરીરમાં વ્યાપ્ત જ્ઞાનતંતુઓના સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યક્ષમ માટે ઉપયોગી ન હોય.

આ રીતે મગજ, કરોડરજજી અને જ્ઞાનતંતુઓના સ્વસ્થ્ય માટે યોગાસનનો કોઈ પણ વ્યાયામ પદ્ધતિથી ઓછા ઉતરે તેમ નથી, બલકે સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધ થઈ શકે તેમ છે.

(૨). અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓની રાણીસમી પિચ્યુટરી ગ્રંથી અને પીનિયલ-ગ્રંથીને સ્વસ્થ રાખવા માટે શીર્ષાસન સર્વોત્કૃષ્ટ સાધન છે. થાઈરોઈડ અને પેરાથાઈરોઈડના સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યક્ષમતા માટે સર્વાંગાસન, વિપરીતકરણી, મત્સ્યાસન, હલાસન આદિ આસનો ખૂબ ઉપયોગી છે. શરીરસ્થ બધી જ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓના સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી નીવડી શકે તેવાં કોઈને કોઈ યોગાસનો ઉપલબ્ધ છે.

અનુભવ, પ્રયોગો અને યોગાસન ધારણ કરતી વખતે થતી શારીરિક ક્રિયાઓના અભ્યાસથી સિદ્ધ થયું છે. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓના સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવા માટે યોગાસનોનો નિયમિત અભ્યાસ જરૂરી છે.

(૩). પાચનતંત્ર સ્વસ્થ રાખવા માટે હોજરી, મોટું આંતરડું, નાનું આંતરડું અને પેટના સ્નાયુઓ સ્વસ્થ હોય તે આવશ્યક છે. ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, વજાસન, સુપ્ત વજાસન વગેરેનો અભ્યાસ આ કાર્ય સારી રીતે કરી શકે તેમ છે.

હલાસન અને નૌકાસન લિવર અને પેન્ક્રિયાસના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

૪૪ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

- યોગાસનનો નિયમિત અભ્યાસ હૃદયના સ્નાયુઓની પેશીઓને વધુ બળવાન બનાવે છે. શિરા, ધમનીઓ અને રક્તવાહિનીઓની દીવાલોને કાર્યક્ષમ અને સ્થિતિસ્થાપક બનાવવામાં અને તેમને જાળવી રાખવામાં યોગાસનો ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. લોહીને શરીરના દૂરના ખૂણા સુધી પહોંચાડવા માટે રુધિરાભિસરણ - તંત્રને યોગાસનોનો અભ્યાસ ઉપર્યુક્ત બનાવે છે.

(૪). શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થતા મળો જેવા કે વિષ્ટા, મૂત્ર, કફ, પરસેવો, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વગેરે વિના વિલંબે અને નિ:શેષ શરીરની બહાર નીકળતા રહે તે શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે.

- ફેફસાં, શ્વાસનળી વગેરે શ્વસનતંત્રના અવયવોને મયૂરાસન, શલભાસન, અર્ધશલભાસન વગેરે આસનો સ્વસ્થ અને કાર્યક્ષમ રાખે છે.

- મોટું આંતરડું અને મળાશયને વજાસન, સુમ વજાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન વગેરે આસનોનો અભ્યાસ સ્વસ્થ રાખે છે.

- આ આસનો કિડની અને મૂત્રાશયને પણ સ્વસ્થ અને કાર્યક્ષમ રાખે છે.

આ સર્વ હકીકતોથી સ્પષ્ટ થાય છે કે યોગ શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટેની પદ્ધતિ નહિ હોવા છતાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત શરીરની સ્થિરતા, દૃઢતા, અંગલાઘવ, કાર્યક્ષમતા ચપળતા આદિ માટે પણ ઉપયોગી છે.

b.) માનસિક દૃષ્ટિએ :

(૧) શરીરસ્થ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવ સાથે માનસિક સ્થિતિનો ગાઢ સંબંધ છે, તે હકીકત હવે વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ સ્વીકાર્ય બની છે. આ ગ્રંથિઓ તંદુરસ્ત અને કાર્યક્ષમ ન હોય અને તેમાંથી થતા સ્ત્રાવ પ્રમાણસર ન હોય તો વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.

◆ તે જ રીતે મગજ, કરોડરજજુ અને જ્ઞાનતંતુઓની તંદુરસ્તી અને કાર્યક્ષમતા સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્યને ગાઢ સંબંધ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય, કાર્યક્ષમતા અને પ્રસન્નતા માટે પણ યોગાસન મૂલ્યવાન ફાળો આપી

શકે તેમ છે.

(૨). આપણે વ્યવહારમાં જોઈએ છીએ કે વ્યક્તિના મનની સંવેગાત્મક સ્થિતિ સમતોલ ન હોય તો તે વ્યક્તિની શારીરિક સમતુલા જાળવવાની ક્ષમતા ઘણી ઓછી હોય છે.

(૩). વ્યક્તિના શરીરની સ્થિતિ, તેના શરીરની ચેષ્ટાઓ, બેસવાની તથા સૂવાની પદ્ધતિ, ચાલવાની રીત વગેરેનું નિરીક્ષણ કરીએ તો સાધારણ રીતે મોટાભાગની વ્યક્તિઓમાં કોઈક સ્વરૂપનું કઠંગાપણું જોવામાં આવે છે. આ કઠંગાપણાને વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિ સાથે સંબંધ છે. જો આપણે વ્યક્તિના શારીરિક કઠંગાપણાને દૂર કરી શકીએ તો તેનાથી અમુક હદ સુધી તે વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિની સુધારણા કરી શકીએ છીએ.

યોગમાં અનેક પ્રકારનાં યોગાસનો છે. વ્યક્તિના શારીરિક કઠંગાપણાનું નિરીક્ષણ કરીને તે તેને માટે આવશ્યક અને ઉપયોગી યોગાસનોનો અભ્યાસ ઉચિત રીતે અને દીર્ઘકાળ પર્યંત કરવામાં આવે તો તે વ્યક્તિનું શારીરિક કઠંગાપણું તો દૂર કરી શકાય, એટલું જ નહિ, પણ તેની મન:સ્થિતિમાં સુધારણા થઈ શકે છે. દા.ત. કેટલીક વ્યક્તિઓ ચાલતી વખતે કે બેસતી વખતે એક બાજુનો ખભો નીચે રાખે છે. આવી કુટેવવાળી વ્યક્તિને વિરૂદ્ધ દિશામાં વળવાનું ચકાસન આપવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે.

(૪). યોગાસનના અભ્યાસ દરમિયાન શરીરના સ્નાયુઓનું વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી ખેંચાણ થાય છે અને તે જ વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી ખેંચાણ ચાલુ રાખવામાં આવે છે અને તે ખેંચાણને વિશિષ્ટ રીતે દૂર કરવામાં આવે છે. આ આખી પ્રક્રિયા દરમિયાન સ્નાયુઓમાંથી જ્ઞાનતંતુઓના સંદેશાઓ મગજ તરફ જાય છે. આ સંદેશાઓને વિશિષ્ટ (સામાન્યતઃ થાય છે તેના કરતા જુદી) પદ્ધતિથી પ્રતિક્રિયા આપવામાં આવે છે. આ અભ્યાસ દીર્ઘકાળ પર્યંત ચાલુ રહે તો આપણા જ્ઞાનતંત્રના પ્રતિક્રિયાના બંધારણનું નવસંસ્કરણ થાય છે.

સાધારણ રીતે આપણું મગજ જે સંદેશાઓની તીવ્ર અને તરત અનાવશ્યક પ્રતિક્રિયા આપે છે, તેવા જ સંદેશાઓને શાંતિથી ઝીલતાં અને પ્રતિક્રિયા આપતાં કે અનાવશ્યક પ્રતિક્રિયા ન આપતાં મગજ યોગાસનના અભ્યાસથી શીખે છે.

કેટલાયે સંદેશાઓ, જે સાધારણ રીતે મગજ સુધી પહોંચે છે, તેનો પ્રત્યુત્તર મગજને બદલે કરોડરજજી જ આપી દે તેવી તાલીમ જ્ઞાનતંત્રને મળે છે. પરિણામે મગજનાં મહત્વનાં કેન્દ્રો પરનો બોજો ઘટે છે, જે માનસિક શાંતિ માટે ઉપકારક બને છે.

જ્ઞાનતંત્રને માનસિક અવસ્થા સાથે ગાઢ સંબંધ છે અને જ્ઞાનતંત્રનું આ રીતે સંસ્કરણ થતાં તેની માનસિક બંધારણ પર ઘણી સારી અસર થાય છે.

c.) આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ :

આધ્યાત્મિક વિકાસ જીવનનો સર્વોચ્ચ વિકાસ છે અને આધ્યાત્મિક પાસુ જીવનનું કેન્દ્રસ્થ પાસું છે,

(૧). કુંડલીની-જાગરણ હઠયોગની સૌથી મહત્વની ઘટના છે. કુંડલીની જાગરણ અને હઠયોગમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. યોગના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાં આસનોના અભ્યાસને પણ કુંડલિની જાગરણ માટે ઉપયોગી ગણાવ્યો છે. ખાસ કરીને પશ્ચિમતાનાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, કંદ-પીડાસન વગેરે આસનો આ માટે વિશેષ ઉપયોગી છે.

(૨). કુંડલીની-જાગરણ સાધકના અધ્યાત્મપથની ઘણી મહત્વપૂર્ણ ઘટના છે. તેનાથી સાધકની સાધના અને જીવનમાં અમૂલ્ય ક્રાંતિ સર્જાય છે. સમગ્ર ચેતનાના રૂપાંતરની આ પ્રક્રિયા છે. આવડી મોટી ઘટના ઘટે, ત્યારે સાધકનાં શરીર, પ્રાણ અને ચિત્તમાં આમૂલ પરિવર્તન થવા માંડે છે. પરિવર્તનની આ પ્રક્રિયા દરમિયાન સાધકના શરીર અને પ્રાણ પર ભારે મોટો બોજો આવી પડે છે. આ બોજો ઝીલી શકે તેવી તૈયારી ન થઈ હોય તો સાધકનું શરીર, સાધકના પ્રાણ અને સાધકનું મન

વિકૃતિઓનો ભોગ થઈ પડે અને કોઈવાર તો આ વિકૃતિ કાયમી ધોરણે ઘર કરી જાય, તેવું જોખમી છે.

આમ ન બને તે માટે શરીર-પ્રાણ-મનની તૈયારી થવી જોઈએ. આ ઘટનાને 'નાડીશોધન' કહેવામાં આવે છે. નાડીશોધન થયા પછી જ કુંડલિની - જાગરણ માટે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. નાડીશોધન માટે પ્રાણાયમની સાથે યોગાસનનો અભ્યાસ પણ સૂચવવામાં આવે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં કહીએ તો કુંડલિની-જાગરણનો બોજ ઝીલી શકે તેવાં મજબૂત મગજ કરોડરજજી અને જ્ઞાનતંતુઓ યોગાસનના અભ્યાસથી થઈ શકે છે.

(૩). પ્રાણાયમ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ માટે સાધકે લાંબા સમય સુધી સ્થિર આસને બેસવાનું હોય છે. સાધારણ રીતે આપણે જે અવસ્થામાં બેસતા હોઈએ છીએ તે અવસ્થામાં હલનચલન વિના લાંબા સમય સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાતું નથી. પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સમાસન અને સ્વસ્તિકાસન આ ચાર મુખ્ય ધ્યાનોપયોગી આસનો છે. આ આસનોનું સ્વરૂપ એવું છે કે તેમાં લાંબા સમય સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય છે.

આ ધ્યાનોપયોગી આસનોથી આપણાં શરીર-પ્રાણ-મનમાં કેટલીક વિશિષ્ટ ઘટનાઓ બને છે.

- કરોડરજજીની સીધી સ્થિતિ અને પેટના અવયવો પર દબાણ દૂર થવાથી શરીરમાં પ્રયત્નશૈથિલ્યનો અનુભવ થાય છે. પરિણામે ચેતનાને શરીરથી મુક્ત થવામાં મદદ મળે છે.

- ધ્યાનોપયોગી આસનમાં દીર્ઘકાળ પર્યંત બેસવાથી શ્વાસોશ્વાસ અને હૃદયની ગતિ પણ મંદ પડે છે. તેનાથી પણ ચેતનાને શરીરથી મુક્ત થવામાં મદદ મળે છે.

- નાભિપ્રદેશમાં લોહીનું વધુ પ્રસરણ થાય છે. તેનાથી કુંડલિની-જાગરણની ઘટનામાં સહાય મળે છે.

- આ આસનોના અભ્યાસથી સુખ-દુઃખ, ઠંડી - ગરમી આદિ

દ્વન્દ્વોના આઘાતથી મુક્ત થવામાં સહાય મળે છે.

(૪) શવાસન, મકરાસન વગેરે આસનોને શિથિલીકરણાત્મક આસનો કહેવામાં આવે છે.

શરીર અને પ્રાણ-મનને ઊંડો આરામ આપીને શવાસન હૃદય અને જ્ઞાનતંત્રને બળવાન અને કાર્યક્ષમ બનાવે છે, ચિત્તને સમતા અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે, એટલું જ નહિ, પણ સમતાયુક્ત મનોવલણ અને સમર્પણભાવની કેળવણી માટે પણ શવાસનનું પ્રદાન નોંધપાત્ર છે. શવાસન પ્રથમ દૃષ્ટિએ સહેલું અને સરળ જણાય છે. પરંતુ ગહન અને કઠિન આસન છે.

શવાસન જો હસ્તગત કરવામાં આવે તો તેનાથી અન્ય આસનોના અભ્યાસમાં ઘણી સહાયતા મળે છે. શવાસન-દરમિયાનની મનોશારીરિક અવસ્થા જો સાધક અન્ય આસનોના અભ્યાસ દરમિયાન પણ જાળવી રાખી શકે તો તે આસનો દ્વારા જેમ ગાન વખતે અનેક સ્વરોમાં આરોહ-અવરોહ કરે છે. પણ તેના પાયામાં 'સા' રહેલો છે, તેમ શવાસન બીજાં સર્વ આસનોના અભ્યાસ માટે 'સા' બની શકે તેમ છે.

આસનો તો અનેક છે. તેમાંથી થોડાં આસનો નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેનાથી જીવનવિકાસમાં અસાધારણ સહાય મળી શકે તેમ છે.

૩. પ્રાણાયામ :

યોગ એક સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાન છે. યોગ એમ માને છે કે આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદર બીજું એક પ્રાણાયામ શરીર પણ છે. પ્રાણના પ્રવાહો, નાડીઓ, ચક્રો, કુંડલિની અને તેનું જાગરણ આદિ સર્વ પ્રાણાયમ શરીરનાં તત્ત્વો છે.

પ્રાણ શક્તિનો સ્ત્રોત છે. પ્રાણાયમ શરીર સ્થૂળ અને મનોમય શરીરની વચ્ચે છે તેથી તે શરીર અને મન બંનેને જોડનાર કડી છે, પ્રાણની બંને પર ઘણી મોટી અસર થાય છે.

જીવનની તેજસ્વિતા, શક્તિમત્તા, વિકાસ, કાર્યદક્ષતા આદિ

મૂલ્યવાન પરિબળો પ્રાણની શક્તિ પર અવલંબે છે. તેથી જીવનવિકાસ માટે પ્રાણશક્તિનું મૂલ્ય જેટલું આંકીએ તેટલું ઓછું છે.

(૧). પ્રાણશુદ્ધિ :- પ્રાણના પ્રવાહો સરળ અને મુક્ત બને, પ્રાણમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ દૂર થાય, તે આવશ્યક છે. પ્રાણશુદ્ધિ એક બાજુથી ચિત્તશુદ્ધિ માટે અને બીજી બાજુથી શરીરશુદ્ધિ માટે અત્યંત ઉપકારક છે.

(૨). પ્રાણ-જાગરણ: પ્રાણનું જાગરણ થાય ત્યારે સાધકના જીવનમાં આધ્યાત્મિક ક્રાંતિનો પ્રારંભ થાય છે. આ જ ઘટનાને કુંડલિની-જાગરણ, શક્તિપ્રબોધ, શક્તિસંચાર પણ કહે છે. યોગની સાધના પ્રાણ-જાગરણ અને તેના દ્વારા સમાધિ-અવસ્થાની પ્રાપ્તિ માટે રચાયેલી છે.

પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણસંયમ અને પ્રાણોત્થાનનો હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે એક વિશિષ્ટ મનોવલણપૂર્વક, વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી શ્વાસના પૂરણ, સ્તંભન અને રેચનની પ્રક્રિયા.

પ્રાણાયામ=પ્રાણ+આયામ=પ્રાણનું નિયમન.

બાહ્ય દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પ્રાણાયામ શ્વાસની ક્રિયા છે. પરંતુ પ્રાણાયામમાં શ્વાસના સંયમ દ્વારા પ્રાણનો સંચય અને પ્રાણના સંયમ દ્વારા ચિત્તનો સંયમ સિદ્ધ કરવાનો હોય છે.

(અ). શારીરિક ક્ષેત્રે :

૧). પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વસનતંત્રની ક્ષમતા કાયમી ધોરણે વધે છે.

- રેચક અને પૂરકના અભ્યાસથી ફેફસાં, છાતીના સ્નાયુઓ અને ઉદરપટલની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. કારણ કે પ્રાણાયામના રેચક-પૂરક સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ કરતાં ઘણા દીર્ઘ અને ઊંડા હોય છે.

- પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કાયમી ધોરણે ઊંડા શ્વાસોશ્વવાસની ટેવ પડે છે.

- પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન હૃદયને ખૂબ સારી રીતે મસાજ મળે છે. પરિણામે હૃદયની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં વધારો થાય છે.

ભસ્ત્રિકા જેવા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીરના દૂરદૂરના કોષો સુધી પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લોહી પહોંચે છે. ધમનીઓ અને રક્તવાહીનીઓને પર્યાપ્ત શોધન, મસાજ અને વ્યાયામ મળી રહેતાં તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

લોહીની નાડીઓમાં ઉંમરના વધવા સાથે જે જરઠતા આવે છે, તે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ટાળી શકાય છે.

૨). પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ મંદ પડે છે, પરંતુ તેથી ઉલટું મગજના રુધિરાભિસરણની ગતિ વધે છે, કારણ કે એમ નોંધાયું છે કે કાર્બન ડાયોક્સાઈડના સંચયથી મગજના રુધિરાભિસરણમાં વધારો થાય છે. આમ થતાં પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મગજની અને પરિણામે જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

૩). શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધતાં તેમની અસરથી અંતઃસ્ત્રાવી તંત્રથી કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં અચૂક સુધારો થાય છે.

૪). પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન થતા આંતરિક દબાણ પરિવર્તનથી હોજરી, આંતરડાં, કાળજું, પેન્ક્રિયાસ, મૂત્રપિંડ વગેરે અવયવોને સારો મસાજ મળે છે. પેટના સ્નાયુઓને પણ સારો વ્યાયામ મળે છે. આ બધાને પરિણામે પાચનતંત્ર અને ઉત્સર્ગતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

આ રીતે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીરના લગભગ બધાં જ તંત્રો વધુ કાર્યક્ષમ અને સ્વસ્થ બને છે. પરિણામે શરીરના સ્વાસ્થ્યમાં અપ્રતિમ સુધારો થાય છે.

આમ છતાં પ્રાણાયામનો પ્રધાન હેતુ આધ્યાત્મિક વિકાસ છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તો પ્રાણાયામના અભ્યાસની આડપેદાશ છે.

(બ). બ્રહ્મચર્ય માટે :

પ્રાણના નિમ્નગામી પ્રવાહો વ્યક્તિને ભોગ તરફ ખેંચી જાય છે. તે જ પ્રાણના પ્રવાહો ઊર્ધ્વગામી બને ત્યારે સાધક ભોગમાંથી છૂટીને યોગ તરફ અગ્રેસર થાય છે. પ્રાણના પ્રવાહોને ઊર્ધ્વગામી બનાવવા

માટે પ્રાણાયામ શિરમોર ચાવીરૂપ સાધના બની શકે તેમ છે.

(ક) પ્રાણમય ક્ષેત્રે :

પ્રાણ બળવાન હોય(પ્રાણસૃષ્ટિ), પ્રાણ શુદ્ધ હોય (પ્રાણશોધન), પ્રાણ સંયમિત હોય (પ્રાણસંયમ) અને છેલ્લે પ્રાણ-જાગરણ થાય (પ્રાણોત્થાન)-આ સર્વ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે અને શરીર-મનના સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

પ્રાણમય શરીરનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ લગભગ થયો નથી. પરંતુ હજારો વર્ષના અસંખ્ય યોગીઓના અનુભવ અને યોગશાસ્ત્ર એ વિષયમાં સાક્ષી પૂરે છે કે ઉપરોક્ત હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે પ્રાણાયામ અજોડ સાધન છે.

(ડ). માનસિક ક્ષેત્રે

(૧). મનમાં સતત વહેતો વિચારોનો પ્રવાહ આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં બાધારૂપ છે અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિપ્રદ છે. જો કોઈરીતે વિચારોના આ પ્રવાહને બંધ કે મંદ પણ કરી શકાય તો પણ આધ્યાત્મિક વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેનાથી ઘણી મૂલ્યવાન મદદ મળી રહે. પ્રાણાયામનો યુક્તિપૂર્વક દીર્ઘકાળ પ્રયત્ન અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેનાથી આ કાર્ય સારી રીતે થઈ શકે તેમ છે.

ચિત્તની વૃત્તિ અને શ્વાસની ગતિને સંબંધ છે. મનના વિચારોની ગતિ અને શ્વાસની ગતિની એકબીજા પર અસર પડે છે. પૂરક અને રેચકમાં શ્વાસની ગતિ ખૂબ મંદ પડે છે અને ક્યારેક બંધ પણ પડે છે, એ વાત સમજી શકાય તેમ છે.

થોડી ક્ષણો પણ વિચારોનો આ પ્રવાહ મંદ પડતાં સાધકને ઊંડી આરામપ્રદ અવસ્થા અને ગાઢ શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

જેમણે સાધનાપથનો થોડોઘણો પણ અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ સમજે છે કે વિચારોથી અળગા પડી મનસાતીત અવસ્થાનો થોડોઘણો પણ અનુભવ થવો, તે વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અને સમગ્ર જીવનના રૂપાંતર માટે કેટલી મૂલ્યવાન અને મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટના છે !

૫૨ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

કામોપભોગથી માંડીને ગાંજા-ચરસના સેવન સુધીના બધા પ્રયત્નો માણસો આ માટે જ કરે છે - અલબત્ત, ખોટી દિશામાં, જ્યારે પ્રાણાયામ મનસાતીત ભૂમિકામાં પ્રવેશ માટે સાચી દિશાનું અને સક્ષમ સાધન છે.

(૨). કામકોધાદિ ષ્ડરિપુનાં તોફાનો વ્યક્તિના જીવનને વેરણછેરણ અને દુઃખદ બનાવી મૂકે છે અને સાધકના આધ્યાત્મિક વિકાસમાં બાધારૂપ બને છે. જો કોઈ ઉપાયે ષ્ડરિપુનું જોર ઓછું થાય તો અત્યંત મહત્ત્વનું કામ થાય. પ્રાણાયામ આમાં ખૂબ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ શકે તેમ છે.

ષ્ડરિપુઓનું બિજ ચિત્તમાં છે, પરંતુ તેમના ઉછાળા પ્રાણના પ્રવાહોને આધીન છે. પ્રાણના આધાર વિના તેમની ક્રિયાશીલતા શક્ય નથી. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા પ્રાણના પ્રવાહોનું સંયમન શક્ય બને છે. તેથી ષ્ડરિપુના ઉછાળાઓને મંદ પાડવામાં પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ શકે તેમ છે.

(૩). શરીરવિજ્ઞાન દ્વારા સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે શરીરસ્થ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવ સાથે વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવનને સંબંધ છે. આ સ્ત્રાવમાં થતી વધઘટની વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવન પર અસર પડે છે. કામનો વેગ, ક્રોધ, વિષાદ, ગાઢ સંબંધ શરીરવિજ્ઞાને શોધી કાઢ્યો છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જ્ઞાનતંત્ર અને તેના દ્વારા અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર સ્વસ્થ, સમતોલ અને કાર્યક્ષમ બને છે. પરિણામે તેનાથી વ્યક્તિના સ્વસ્થ સાંવેગિક જીવનમાં સહાય મળે છે.

(૪). અધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે :

(૧). કુંડલિની-જાગરણ હઠયોગની કેન્દ્રસ્થ ઘટના છે. હઠયોગમાં યૌગિક ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કુંડલીની-જાગરણને કેન્દ્રમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. આ ધ્યેયને સિદ્ધ કરવામાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ સાધના પ્રાણાયામ છે. કુંડલિની-જાગરણ એટલે સુષુપ્ત-માર્ગે થતું પ્રાણોત્થાન. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણનું સંયમન અને આખરે પ્રાણનું જાગરણ થાય છે.

કુંડલિની-જાગરણ આખરે સમાધિમાં પરિણમે છે અને સાધકના સમગ્ર જીવનનું રૂપાંતર સિદ્ધ થાય છે. આ દૃષ્ટિએ પ્રાણાયમનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય જેટલું ગણીએ તેટલું ઓછું છે.

(૨). શરીર અને મનથી પરની ચેતનામાં જેનો કોઈ પણ વાર પ્રવેશ થયો નથી, જેને ધ્યાનાવસ્થાની આછી - પાતળી ઝલક પણ મળી નથી. તેને માટે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રના તત્ત્વો ને અધ્યાત્મપથની મહત્તા સમજવાનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલ છે. જ્યાં સુધી મનસાતીત ક્ષેત્રમાં થોડોઘણો પણ પ્રવેશ ન થયો હોય ત્યાં સુધી સાધક સાધનાના પથ પર દઢતાથી પગ મૂકી શકતો નથી.

આ પ્રથમ પ્રવેશ થાય કેવીરીતે ? અધ્યાત્મજગતનું દ્વાર ખૂલે કેમ ? ધ્યાનાવસ્થામાં પ્રથમ પ્રવેશનું કાર્ય પ્રાણાયામ સારી રીતે કરી શકે તમે છે. દીર્ઘકાળ પર્યત, યોગ્ય પદ્ધતિથી, નિયમિત, મનોયોગપૂર્વક અને ઉચિત આહારવિહાર સાથે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો સાધકને મનસાતીત જગતની કાંઈક ઝલક મળે છે.

આ પ્રથમ પ્રવેશથી પ્રાણાયામનું કાર્ય પૂરું થતું નથી. પ્રાણાયામ અને ધારણાધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં સાધકની અધ્યાત્મયાત્રા આગળ ચાલુ રહે છે.

(૩). યૌગિક ધારણા પ્રમાણે નાડીશોધન વિના સાધકનો અધ્યાત્મપથ પ્રશસ્ત થતો નથી. નાડીશોધનનું આ મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય પ્રાણાયામ દ્વારા સારી રીતે થઈ શકે છે. અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામનું બીજું નામ જ નાડીશોધન પ્રાણાયામ છે.

ભારતીય અધ્યાત્મવિદ્યામાં પ્રાણાયામ માટે **પ્રાણાયામ: પરંતપ:** કહેવામાં આવ્યું છે. પ્રાણાયામ જો ઉચિત રીતે કરવામાં આવે તો જીવનનું રૂપાંતર કરી શકે, તેવું સામર્થ્ય તેમાં છે.

(૪). બધા માનવો યોગી બની જાય કે યોગાભ્યાસ માટે પોતાનું જીવન સમર્પિત કરી દે, તેવી અપેક્ષા નથી. પરંતુ પોતાના જીવનવિકાસ માટે સૌ કોઈ યોગનો યત્કિંચિત્ અભ્યાસ કરી શકે છે.

૫૪ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

આસન અને પ્રાણાયામમાં ઘણા વિકલ્પો છે, વ્યક્તિગત ભિન્નતા પણ ખૂબ હોય છે. આમ છતાં એક અદનો માનવી પોતાના જીવનવિકાસ માટે પોતાના નિત્યજીવનમાં યોગને સ્થાન આપવું જોઈએ.

અહીં ચારેય બાજુ તમારા હિતશત્રુઓનો રાફડો ફાટ્યો છે. સહુને સુખમાં, સગવડમાં અને શોખમાં રસ છે. હિત તરફ નજર નાખવાની તો કોઈની તૈયારી નથી પણ હિતની વાત કોઈ યાદ કરાવે તો સાંભળવાની પણ તૈયારી નથી.

અધ્યાત્મ

પ્રસ્તાવ :

જીવનનું લક્ષ્ય શું છે ? જીવનનું લક્ષ્ય છે - પરમસત્ય.

અધ્યાત્મ શું છે ? જીવનના આ લક્ષ્ય-પરમ સત્યને સિદ્ધ કરવાનો ઉપાય તે જ અધ્યાત્મ છે. આમ જીવન અને અધ્યાત્મને છૂટાં પાડી શકાય નહિ. અધ્યાત્મ એટલે શું ?

માનવીની શોધના આઠ કેન્દ્રો છે.

૧. શાંતિ ૨. શક્તિ ૩. સ્વતંત્રતા ૪. અમરત્વ ૫. સૌંદર્ય ૬. આનંદ ૭. જ્ઞાન ૮. પ્રેમ. આ આઠ ની શોધ માટે કર્માધીન જીવ ખોટામાર્ગે જાય છે.

તે ગલત માનવ વર્તમાનના પ્રેરકબળ નીચે મુજબ છે.

૧. જાતીય વૃત્તિ
 ૨. ખાનપાનની વૃત્તિ
 ૩. જીવવાની વૃત્તિ
 ૪. આધિપત્યની વૃત્તિ
 ૫. જાણવાની વૃત્તિ
 ૬. આરામ અને શાંતિની વૃત્તિ
 ૭. કીર્તિની વૃત્તિ
 ૮. સુખ-સુવિધાની વૃત્તિ
 ૯. આત્મ આવિષ્કારની વૃત્તિ - અભિવ્યક્ત થવાની વૃત્તિ.
- આ બધી ભિન્ન-ભિન્ન વૃત્તિઓ દ્વારા આખરે માનવ શું શોધે છે ?
૧. જાતીય વૃત્તિ દ્વારા આનંદ, પ્રેમ અને સૌંદર્ય શોધે છે.
 ૨. ખાનપાનની વૃત્તિ દ્વારા અમરત્વ અને આનંદ શોધે છે.
 ૩. જીવવાની વૃત્તિ દ્વારા શક્તિ અને સ્વતંત્રતા શોધે છે.
 ૪. આધિપત્યની વૃત્તિ દ્વારા માલિકી અને સ્વતંત્રતા શોધે છે.

૫. જાણવાની વૃત્તિ દ્વારા જ્ઞાન શોધે છે.
૬. આરામ અને શાંતિની વૃત્તિ દ્વારા આરામ શોધે છે.
૭. કીર્તિની વૃત્તિ દ્વારા અમરત્વ અને પ્રેમ શોધે છે.
૮. સુખ-સુવિધાની વૃત્તિ દ્વારા આનંદ અને શાંતિ શોધે છે.
૯. આત્મ-આવિષ્કાર કે અભિવ્યક્તિ થવાની વૃત્તિ દ્વારા આનંદ અને પ્રેમ ઈચ્છે છે.

એવું ક્યું કેન્દ્ર છે, જ્યાં આ આઠ તત્ત્વો કેન્દ્રિત થયાં છે ? એવું ક્યું તત્ત્વ છે, જેને પામવાથી આ આઠ તત્ત્વો સિદ્ધ થાય છે ? સર્વ કેન્દ્રોનું કેન્દ્રસ્થ તત્ત્વ અને સર્વ કેન્દ્રોનું કેન્દ્ર છે - આત્મા.

પરમશાંતિ, પરમશક્તિ, પરમ સ્વતંત્રતા(મોક્ષ), અમરતત્ત્વ, પરમસૌંદર્ય, પરમઆનંદ, પરમજ્ઞાન, પરમપ્રેમ-આ આઠે તત્ત્વો આત્મામાં સ્વરૂપતઃ અને સહજ સ્વરૂપે છે, કારણ કે આત્મા સિચ્ચિદાનંદ-સ્વરૂપ અને પૂર્ણ છે. જિનધર્મમાં અનંતજ્ઞાન, અનંતદર્શન, અવ્યાબાધસુખ, પરમવીતરાગતા, અગુરુલઘુપણું, અક્ષયસ્થિતિ, અનંતવીર્ય, અરૂપીપણું વગેરે અનંતાનંતગુણોને આત્માનું સ્વરૂપ માન્યું છે.

જીવનની કૃતાર્થતા ભૌતિક સુખપ્રાપ્તિમાં નથી, સત્યપ્રાપ્તિમાં છે. સ્વભાવપ્રાપ્તિમાં છે. જીવન ભૌતિક સુખની શોધ નથી, સત્યની શોધ છે.

હવે પ્રશ્ન એ છે કે સત્ય શું છે અને ભૌતિક સુખ શું છે ? સત્ય એટલે આપણું મૂળભૂત સ્વરૂપ-આત્મસ્વરૂપ.

ઈચ્છિત પદાર્થ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિની પ્રાપ્તિ અને અનિચ્છિત પદાર્થ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિમાંથી મુક્તિ દ્વારા ચિત્તમાં જે અનુકૂળ સંવેદના અનુભવાય છે, તે ભૌતિક સુખ છે. તેથી વિપરીત બને ત્યારે ચિત્તમાં જે પ્રતિકૂળ સંવેદના અનુભવાય તે દુઃખ છે. જેને જૈન ધર્મમાં આર્તધ્યાન માન્યું છે.

જીવનનું લક્ષ્ય સત્યપ્રાપ્તિ-સ્વરૂપપ્રાપ્તિ છે. તો આપણી વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિનું કેન્દ્ર 'સુખ' શા માટે બની ગયું ? તેનું કારણ એ છે કે સુખપ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન પણ મૂલતઃ સ્વરૂપપ્રાપ્તિનો જ પ્રયત્ન છે.

સુખપ્રાપ્તિની પ્રવૃત્તિમાં આપણે જે જ્યાં નથી ત્યાં તે શોધીએ છીએ. આમ હોવાથી સુખપ્રાપ્તિના પ્રયત્નને અંતે, સફળતા મળે કે નિષ્ફળતા, તો પણ આપણા હાથમાં તો હતાશા જ આવે છે, કારણ કે મૂળ તત્ત્વ હાથ લાગતું નથી. સુખ પ્રાપ્તિના પ્રયત્નને અંતે પણ જાગૃત માનવીને એવા અનુભવ થાય છે કે હું જે શોધતો હતો તે આ નથી. આનું કારણ મોહ, મિથ્યાત્વ કે અજ્ઞાન છે.

આપણે આપણા સ્વરૂપ સિવાય અન્ય સ્થાને આપણા સ્વરૂપને પામવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તે પામીએ કેવી રીતે ? જે જ્યાં નથી ત્યાં તે કદી ન મળે. પણ તો પછી તે ખોટી દિશામાં પ્રયત્ન કરવાની આટલી તીવ્ર ઈચ્છા કેમ રહે છે ? કારણ કે ત્યાં તેનું પ્રતિબિંબ છે. બિંબને ચૂકી ગયેલું આપણું મન પ્રતિબિંબમાં બિંબને શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેના પ્રતિબિંબ પ્રત્યે આટલું આકર્ષણ રહે છે તે મૂળ બિંબ કેટલું પ્રેમાસ્પદ -કેટલું આનંદમય હશે !

સુખપ્રાપ્તિ દ્વારા સત્યપ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન ખોટી દિશાનો પ્રયત્ન છે. સ્વરૂપપ્રાપ્તિ દ્વારા આનંદપ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન સાચી દિશાનો છે. પ્રથમ પ્રકારનો પ્રયત્ન ભોગ ગણાય છે. અને બીજા પ્રકારનો પ્રયત્ન યોગ અધ્યાત્મ ગણાય છે.

દુઃખનું કારણ ઈચ્છા છે. ઈચ્છાનું કારણ અભાવનો અનુભવ છે. અભાવના અભાવે ઈચ્છાઓ વિલીન થાય છે. ઈચ્છાઓ વિલીન થતાં દુઃખનું વિસર્જન થાય છે. આ અભાવ કાલ્પનિક છે. અજ્ઞાનજન્ય છે,

અધ્યાત્મ=અધિ+આત્મ. અધિ એટલે તરફ. આત્મા તરફ વળવું તે જ અધ્યાત્મ છે.

જો કોઈ માનવી સાચા અર્થમાં માનવી હોય, તો તેના જીવન વિશે જાગૃત હોય, તે તેના આંતરિક અભાવને અનુભવતો-ચકાસતો હોય અને તેના સમાધાનની તેની ઝંખના હોય, તો તેને અધ્યાત્મના કોઈને કોઈ સ્વરૂપનો આશરો લેવો જ પડશે, તેને અધ્યાત્મ તરફ વળવું જ પડશે. આ માટે જીવનમાં કર્મનું ગણિત સમજી આગળ વધવું. વૃદ્ધત્વ, માંદગી, વિષમસંયોગો વચ્ચે આત્મકલ્યાણની ચાવીઓ શોધી લેવી...

યાત્રા : સમાધિથી સિદ્ધિ સુધી

કર્મ અને ધર્મ એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. સંસાર એ એવો સિક્કો છે જેની એક બાજુ કર્મસત્તા અને બીજી બાજુ ધર્મસત્તાનું ચલણ છે. મૃત્યુ પછી નાની સોયને પણ બીજા ભવમાં સાથે લઈ જવાનું સામર્થ્ય નથી. પણ ભવોની પરંપરામાં કર્મ અને ધર્મની છાપનો સિક્કો સંસ્કાર રૂપે સાથે આવે છે. જો આપણાં હાથમાં ધર્મ ચલણરૂપે હશે તો તેનાથી સુખ જ મળશે અને કર્મ ચલણરૂપે હશે તો દુઃખ જ તેનાથી ખરીદાશે.. આવો છે સંસારમાં ચાલતો અને સંસારને ચલાવતો ધર્મ અને કર્મનો સિક્કો. સંસારના દરેક વ્યક્તિને આ બેમાંથી એકનું શરણ તો સ્વીકારવું જ પડે છે. કોનું શરણ સ્વીકારવું એ નક્કી કરે છે આત્મા એટલેકે આત્મસત્તા. આત્મસત્તા જેના પક્ષમાં બેસી જાય તે પક્ષ બળવાન બને... જો આત્મા ધર્મના પક્ષે તો ધર્મસત્તા બળવાન અને કર્મના પક્ષે તો કર્મસત્તા બળવાન. કર્મસત્તા એટલે રાગ-દ્વેષથી થતી પ્રવૃત્તિ દ્વારા ઊભું થતું પાપ-પુણ્યરૂપ પ્રારબ્ધ અને ધર્મસત્તા એટલે વૈરાગ્યમય પ્રવૃત્તિથી ઊભી થતી સંસારનાશક અનુબંધસત્તા. આ પાપ અને પુણ્યને લઈને ચર્તુભંગીનો વિચાર કરીએ..

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય :

પુણ્યના ઉદયકાળમાં ધર્મની બુદ્ધિ...તેનાથી પુણ્યનો અનુબંધ... ભોગવતા પણ આવડે છોડતા પણ આવડે નવા સર્વોત્કૃષ્ટ પુણ્યને બંધાવે.

પાપાનુબંધી પુણ્ય :

પુણ્યના ઉદયકાળમાં ધર્મની બુદ્ધિ ના થાય સંસાર તરફ મન ખેંચાય. વિષય, કષાયો પ્રબળ હોય. જેમ જેમ પાપ વધે તેમ તેમ લક્ષ્મી વગેરે વધે.. સત્સંગના કારણે ધર્મ કરવાની ઈચ્છા થાય છતાં પણ કરી ના શકે... અઢળક સંપત્તિ મળે છતાં ભોગવી ના શકે.. ક્યાં તો આસક્તિ સાથે ભોગવે...

પુણ્યાનુબંધી પાપ :

પાપના ઉદયકાળમાં, સુખના અભાવમાં પણ ધર્મની બુદ્ધિ

સ્થિર... જેટલું મળે તેટલું તેને ભોગવતા આવડે. અભાવમાં પણ દીનતા, દુઃખ ના હોય... ખુમારી હોય.

પાપાનુબંધી પાપ :

પાપના ઉદયકાળમાં પાપનો અનુબંધ.. દુઃખમાં પણ ધર્મબુદ્ધિનો અભાવ. દુઃખમાં માત્ર દીનતા, હાયવોય સંકલેશ હોય...

બંધ કરતા અનુબંધ મહત્વનો છે.

પ્રત્યેક સમયે જીવ ૭/૮ કર્મ બાંધે છે. એક સેકેન્ડમાં જો દરેક કર્મની જઘન્ય સ્થિતિ બંધાય તો તે બધાને ભોગવવા માટે ઘણા દિવસો જોઈએ.. અને જે સમયે કર્મ બંધાય તે જ સમયે તેની પ્રકૃતિ, સ્થિતિ, રસ, પ્રદેશ બંધ નક્કી થાય... એટલે કે આ કર્મ ઉદયમાં આવશે ત્યારે આપણા ક્યા ગુણને રોકશે, કેટલો સમય ફળ આપશે, કેટલી તીવ્રતાથી આપશે, કેટલા પ્રમાણમાં ફળ આપશે. બંધમાં ૧૨૦ પ્રકૃતિ હોય છે અને ઉદયમાં ૧૨૨ પ્રકૃતિ હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મોટેભાગે અનાદેય, અપયશ, અશાતાનો ઉદયકાળ હોય છે અને માટે જ વૃદ્ધોને ખુબ માનસિક અને શારીરિક સ્ટ્રેગલ કરવી પડે છે. આ કર્મ પણ ભોગવાઈ જશે, પુરુ થઈ જશે. આવી મનોદશા નવા કર્મનો બંધ નહી કરાવે. આમાં કોઈ દોષી નથી માત્ર મારા કર્મોનો જ ઉદય છે. જે મે એફ.ડી. કરી હતી તે રીફંડ થાય છે કર્મસત્તા ગમે તેટલી આકરી થાય, પણ મારે તો ધર્મસત્તાના જ શરણે રહેવું છે નવા કર્મોને બાંધી સંસારમાં નથી ભટકવું. હવે તો હિસાબ ચુકતે જ કરી દેવો છે, ક્યાં સુધી હેરાન થવાનું ? દીકરા, પુત્રવધુ, સંતાનો, માટે દ્વેષ કરીને એમની સાથે ગલત ઋણાનુબંધ નથી બાંધવા..મારે સમતાથી સહન કરવું છે... જો હજારો વર્ષોની નરકની દુઃખની પીડામાંથી બચાતુ હોય તો ૧૦ થી ૧૫ વર્ષની પીડા સહન કરવી સહેલી છે. જો હું મૈત્રીભાવાદિ ભાવનાનું પાલન કરીશ તો... જ એમાંથી બચીશ. પ્રભુ આપને પ્રાર્થના છે કે મને પ્રતિકૂળતા ભલે આવે પણ એને સહન કરવાની શક્તિ પણ તુ જ આપજે. તારા જેવા બનવાની મે સફર શરુ કરી છે તેને પુરી કરવાની જવાબદારી તારી છે. તો ચાલો શરૂ કરીએ આ સફરને...

સમાધિ પ્રેરક સમજણ

કર્મની વિષમતા સમયે તત્ત્વ ચિંતન

જીવના બાંધેલા અશુભ કર્મોનો અબાધાકાળ પૂરો થતાં ઉદયમાં આવે છે, ત્યારે જીવને અણધારી આફતો તકલીફો ઊભી થાય છે. આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી બને, કૌટુંબિક મોટી તકલીફ આવે, શરીરમાં અસાધ્ય રોગ થાય, નાની વયમાં વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય... વિગેરે અનેક મુંઝવણો-આપત્તિઓ ઊભી થાય, દુઃખોના વાદળો વરસે ત્યારે મનનું કોઈને કોઈ સમાધાન કરી લઈને પરમ શાંતિથી તે પાપકર્મને ભોગવી લેવું એજ સાચું ડહાપણ છે. તે વખતે રડારોળ, ચીસાચીસ, કે આવેશ-રોષ પેદા થાય તો ફરી નવું અશુભ કર્મ બંધાય. ફરી તેના ઉદયે વિશેષ દુઃખવાળી સ્થિતિ થવાની. આવું પુનઃપુનઃ ન બને માટે જ્ઞાની પુરુષો આપણને સમતા રાખવા, મનને સમજાવી લેવાનું જણાવે છે. અનુબંધની પરંપરા તોડવા ચતુઃશરણ, દુષ્કૃત ગર્હા, અને સુકૃત અનુમોદનનો રામબાણ ઉપાય દર્શાવે છે. જેનો વારંવાર અભ્યાસ કરીને ચિત્તને વજ્ર જેવું દઢ કરીને સમભાવમાં સ્થિરતા કેળવતાં રહેવાનું છે. તે માટે વિવિધ શુભ ચિંતનોથી આત્માને ભાવિત કરો.

સમાધિ એટલે મનનું સમાધાન, તે અનેક પ્રકારે તત્ત્વની વિચારણાથી થઈ શકે છે.

(૧). મેં જે કર્મ રાગ-દ્વેષ, અજ્ઞાનવશ કલુષિત ચિત્તાદિથી બાંધ્યા છે તે મારે ભોગવવા જ રહ્યા. મેં જે ગુન્હો કર્યો છે માટે મારે દંડ ભોગવીને કર્મના દેવામાંથી છૂટા થવાનું છે. મેં અજ્ઞાનવશ હસતાં બાંધ્યા કર્મ, હવે રોતા ય છૂટે તેવા નથી. માટે હસતાં જ તેને વેઠવા રહ્યાં. દોષ બીજા કોઈનો નથી, મારો જ છે. માટે જીવ ! તું સમતા રાખ, ધીરજથી સહી લે તેમાં જ તારું ખરેખર આત્મહિત છે.

(૨). મને જે દુઃખ આવ્યું છે એનાથીય ઘણું વધું દુઃખ નારકોને, નિગોદના જીવને, કતલખાનામાં કપાતાં જીવોને, ભયંકર કેન્સરના

દર્દીઓને છે. એમની અપેક્ષાએ તો મારું દુઃખ કોઈ વિસાતમાં નથી. આનાથી મન હળવું રહેશે. ધૈર્યપૂર્વક દુઃખ સહી લેતાં શુભધ્યાનથી અપૂર્વ નિર્જરાનો લાભ મળશે.

(૩). હું આવી પડેલા દુઃખોને મન ઉપર લઉં તો જ તે દુઃખ મને દુઃખી કરશે; કાયર-દીન બનાવશે. તેના કરતા તત્ત્વ દૃષ્ટિથી મારે મારું દુઃખ મન ઉપર લાવવું જ નથી. આ તો મારા આત્માનું દેવું દૂર કરનારું છે. દેહદૃષ્ટિ છોડી આત્મદૃષ્ટિને સજાગ કરવાથી ગમે તેવા દુઃખ પણ હળવા બની જશે.... સહન કરવાની શક્તિ ખીલી ઉઠશે.

(૪). મેં જ મોહના અંધાપામાં ખોટા કામ કરીને દુઃખદાયી કર્મ બાંધ્યા છે. હે જીવ ! હવે કમશ: તે ઉદયમાં આવેલા છે. તેમાં કોઈ ફેરફાર... ભાવિભાવ બદલી શકાય તેમ નથી. મેં જ કરેલી અવળી રમતનું આ કર્મપરિણામ છે. માટે સાવધાન બન ! જીવને બધાજ પ્રકારના પાપ કરવા છે અને સજા એક પણ જોઈતી નથી તે નીતિ કર્મસત્તાને ત્યાં માન્ય નથી. દુઃખનો દંડ ન જોઈતો હોય તો ગુન્હેગાર ન બનો. આત્માને જાગતો રાખો.

(૫). આપણે ભારતીય પ્રજાજનો અતિથિ સત્કારમાં ખૂબ માનનારા. હવે દુઃખ નામનો અતિથિ ઘેર આવે તો સુસ્વાગતમ્ જ કહેવાનું હોય. સુખ નામનો અતિથિ વિદાય થાય ત્યારે તેને ‘પધારજો’ કહીને કમ્પાઉન્ડના દરવાજા સુધી સપ્રેમ વિદાય આપવી જ રહી. એકે વખત પણ મુખનો ભાવ દિવેલ પીધા જેવો કરાય નહિ. **Salute the life that comes, salute the life that goes.**

(૬). નાની નાની આપત્તિ આવે ત્યારે Let go કરવું, અને મોટી આફતો આવે Let God કરવું એમાં જ મનની સમાધિ છે.

(૭). વળી આપત્તિઓ-દુઃખો એ કોઈ શાશ્વત નથી. આવે છે ને જાય છે. ઉલ્ટુ પ્રતિકુળતામાં આત્માની શક્તિ બહાર આવે છે. જે શક્તિને નિર્જરાનું સાધન બનાવી દેતા કર્મક્ષય અને દુઃખક્ષય થઈ જશે. આત્મા પરમપદને પામી જશે.

મનને સ્વસ્થ કરવાના ઉપાય

મૃત્યુથી ડરવા અને બચવાના ફોગટ ફાંફા મારવાને બદલે જીવન જ એવું ધર્મમય બનાવી દેવું કે મૃત્યુની કોઈ ચિંતા જ ન રહે. એ ગમે ત્યારે એકવાર તો આવવાનું જ છે, માટે એના ભયથી કર્તવ્ય ચૂકવું નહિ.

(૧). માટે હું તો એમ જ મનમાં લાવ્યા કરું કે 'કર્મે જડ્યો સંસાર આપત્તિઓની આગોથી સળગી ઊઠેલો છે. એમાં જે ભાગમાં આગ નથી દેખાતી એ આશ્ચર્યકારી છે. સંસાર, અને આપત્તિ નહિ ? જો નથી, તો એનો જ હરખ માણવા દે.'

(૨). આપત્તિ એ તો આત્માને વિશેષ શુદ્ધ કરવા માટેનો અવસર છે. અનુકૂળતા હોય છે ત્યાં તો જડ પ્રત્યે અંતરના રાગ, આસક્તિ-મમતા, મદ, અહંભાવ અને દેવ-ગુરુ-ધર્મ વિસ્મરણ તથા જીવ વિરાધનામય આરંભ સમારંભ તથા રંગ-રાગ-ભોગ વગેરે પગભર રહે છે. આ બધી અશુદ્ધિઓ જ છે. આપત્તિમાં એને સંકોચવાનો વૈરાગ્ય-વિવેક, નમ્રતા, કોમળતા, દેવ, ગુરુ, ધર્મનું શરણ-સ્મરણ, આરંભાદિની ઓછાશ, ત્યાગ-તિતિક્ષા-સહિષ્ણુતા વગેરે ખીલવવાનો અવસર છે. એથી આત્મા શુદ્ધ થતો આવે છે. તો પછી આવી સુંદર તક આપનાર આપત્તિને ગાળ દેવાની શી જરૂર છે ? ત્યાં અકળાવાનું શું ? વધાવી જ લેવા દે એને.

(૩). મારા આત્મામાં અંદર અનંત શક્તિ છે. આપત્તિ ગમે તેવી પણ આવે તેને બરદાસ્ત કરવા, સહર્ષ સહી લેવા, હું શક્તિમાન છું. નિર્ધારિત કર્મના ઉદય સામે બફારા કાઢવામાં અને સામનો કરવામાં શક્તિનો દુર્વ્યય છે. ત્યારે સહર્ષ સહન કરી લેવામાં શક્તિની ખીલવટ અને સદુપયોગ છે. પરિણામે સારી સમાધિની કમાઈથી સદ્ગતિ અને પરમગતિનો લાભ સુલભ બને છે.

વેદના વખતે શુભ ભાવના

(૧). 'જીવ' સાવધાન બની જજે, તારે ને કાયાને પાડોશીનો સંબંધ છે. આ આપત્તિ કાયા ઉપર આવી છે એટલે પીડા પાડોશીના ઘેર છે, તેથી તારું કંઈ જતું નથી.

જે બળે છે, ઉખડે છે, પીલાય છે, તે તારું નથી, ને તારું છે તે બળતું નથી, ઉખડતું નથી, પીલાતું નથી, માથું બળે છે તે કાયાનું છે, ચામડી ઊખડે છે તે કાયાની છે. માંસના લોચા પીલાય છે તે ય કાયાના, તારા નહિ. તારું તો હે ચેતન ! વિશુદ્ધ દર્શન છે, જ્ઞાન છે, ચારિત્ર છે. એ કોઈ આગથી બળે નહી, છરાથી ઉખડે નહી, ચંત્રથી પીલાય નહી, તો પછી તારે શી ખોટ, તે રોવાનું હોય ?

(૨). બાકી દુઃખ લાગે, પીડા થાય એને તો કર્મ રોગ કાઢવાની ચિકિત્સાની વેદના સમજવાની છે. ગુમડું ફૂટતું ન હોય તો તેની ચિકિત્સા રૂપે નસ્તરની પીડા ક્યાં વધાવી લેવાતી નથી ! એમ આ ઉપદ્રવ પણ સમજ કે કર્મ ગુમડા ઉપરનું નસ્તર છે ! માથું બળવા સાથે, ચામડી ઊખડવા સાથે, પીલાવા સાથે કર્મ ક્યરો બળીને ભસ્મ થાય છે ! કર્મ ગુમડા ઊખેડીને ખલાસ થાય છે, કર્મના પીલાઈને ચુરા થાય છે. કર્મ રોગ ગયો કે આત્માનું અક્ષય આરોગ્ય પ્રગટવાનું છે.

(૩). માટે તો હે બુદ્ધિમાન ! સમજજે કે આ પીડા આપનારો તારો મિત્ર છે, ભાઈ કરતાં પણ ભલેરો છે, ઉપકારી છે, કે તારા કર્મક્ષયમાં સહાય થઈ રહ્યો છે. તારા એ કર્મ આ વિપાક દેખાડ્યા વિના ક્યાં ખસે એમ છે ? અને વિપાક ભોગવાઈ ગયા એટલે તો એ બિચારા ક્ષીણ થઈ જ જાય છે.

(૪). ભૂલતો નહીં કે આમ પીડામાં તો કર્મના ઢગ છે એ ઓછા થાય છે. વધતા નથી, પછી નારાજ શું કામ થવાનું ?

(૫). ખરું જોતાં તો તારા કર્મ અને કાયા પર રોષ થાય કે કેવા ગોજારા કે સામાને બિચારાને પાપમાં નિમિત્ત બની રહ્યા છે. પાપથી એની બીચારાની પરલોકે કેવી વલે થશે ? એમ એના ભાવી દુઃખમાં

તું નિમિત્ત બનવાથી એના પર તો તને વિશેષ દયા ઉભરાવવી જોઈએ કે 'અરે રે આ બિચારો મારી કાયા અને કર્મનું નિમિત્ત પામી કેવા-કેવા દુઃખોમાં પટકાશે !'

(૬). હે વિચક્ષણ ! ત્યારે એ પણ સમજી રાખ કે પીડામાં સામો તો નિમિત્ત માત્ર છે, બિચારો તારા પોતાના કર્મોનો હાથો બન્યો એટલું જ; બાકી પીડા આપનાર ખરેખર તો તારા પોતાના વેદનીય કર્મ જ છે; પૂર્વે તું કોઈને અશાતા આપી આવેલો, અશાતાનાં સમારંભ કરી આવેલો, દેવ-ગુરૂ, ધર્મ-સંઘની અવગણના કરેલી એટલે આવા કર્મ ઊભા થઈ, હવે તે જ આવી પીડા ઊભી કરે છે તો પછી દોષ બીજાને શો દેવો ? કર્મને જ દેવો અને હવે એવા કર્મ ન ધુસે, નવા ન ઊભા થાય એ જ સાવધાની રાખવાની.

(૭). બાકી, પીડાઓ સહવાની આ જગતમાં શી નવાઈ છે ? નરકમાં અનંતીવાર જઈ જઈ આના કરતા અનંતગુણી વેદના અસંખ્ય વર્ષો સુધી એકધારી સહન કરી છે. પશુ-પંખીના અવતારે દુશ્મન પશુ પંખી કે શિકારી-પારઘી-મચ્છીમારના હાથે પણ દારૂણ પીડાઓ સહી છે. મૃગલો થઈને સિંહ-વાઘના જડબામાં જામફળની જેમ બટકે બટકે ચવાયો ! માછલો થઈ મગરમચ્છના કૂર તીક્ષ્ણ દાંતથી ત્રટક ત્રટક તોડાયો ! જીવતો છોલાયો ! પીડાની કોઈ અવધિ, કોઈ નવાઈ છે ? સંસાર પીડાનું ઘર છે.

(૮). પુણ્યવાન ! જિન-શાસન પ્રાપ્તિનું મહાપુણ્ય મળ્યું તેની કદર કર. અતિ દુર્લભ શાસન મળ્યું છે, તો હવે એને જ આરાધી લેવાનું કરજે, બીજા વળગાડ તો તું ઈચ્છીશ તો પણ ટકવાના નથી, ને શાસનને આરાધવાનું ટકી જશે. જેનો લાભ અચિંત્ય છે.

(૯). તું તે કોણ ? કાયા કે આત્મા ? કાયા તો પર છે. એની સરભરામાં જાતને શા સારું વિડંબે ? જાગ જાગ. આત્માની અનંત શક્તિ છે. એ શક્તિને કાયાના સેવકો, રાગદ્વેષ વગેરેનો વિધ્વંસ કરવામાં કામે લગાડી દે. કાયાના પર્યાય સામે ન જોતાં સ્વપર્યાય સામે

જો. કાયા બળી, છોલાઈ, પીલાઈ, કપાઈ એ કાયાના પર્યાયમાં ફેરફાર થયો. એના પર્યાય બગડ્યા. એને આત્માના પર્યાય સાથે શો સંબંધ ?

ટૂંકમાં નીચેના શુભવિચારોની અનુપ્રેક્ષા સમાધિનું બળ પ્રગટાવશે...

- (૧). કાયા પાડોશી છે, એનું બળે છે તારૂં નહીં.
- (૨). કાયા પરનો ઉપદ્રવ એ કર્મ-ગુમડાનું નસ્તર છે.
- (૩). પીડા વેઠી લેવામાં કર્મ ઓછા જ થાય છે.
- (૪). ઉપદ્રવ કરનારો, કર્મ રોગ કાઢવામાં સહાયક છે.
- (૫). સામો આપણી કાયા નિમિત્તે વિશેષ પાપ બાંધે છે, માટે એ ખાસ દયાપાત્ર છે.
- (૬). દુઃખમાં મૂળ નિમિત્ત આપણાં જ કર્મ છે. તો સાવધાની રાખી નવાં કર્મ અટકાવવા.
- (૭). આઘાત પીડાનો નહિ, પણ અસંખ્ય જન્મના આપણાં કર્મ સમૂહના દુષ્કૃત્યોનો જોઈએ.
- (૮). પીડા તો નરક-તિર્યચગતિમાં અનંતી ભોગવી, સંસાર પીડાનું ઘર છે. ત્યાં પીડાની શી નવાઈ છે ?
- (૯). શાસન પ્રાપ્તિની કદર કર, એજ ટકનારી વસ્તુ છે.
- (૧૦). પરના વાંકે સ્વાત્માને ન દંડ, સ્વને ન બગાડ, પર-પર્યાય ભૂલી સ્વપર્યાયની ચિંતા કર.

મહાપુરુષોએ ઉપદ્રવ-ઉપસર્ગો સહ્યા એની વચ્ચે જે ભવ્ય વિચારણાઓ કરી એ શોધીને આપણા દિલમાં અંકિત કરતા જઈએ તો મન એમાં કેટલું બધું સુંદર રીતે કામે લાગી જાય કે ફીજુલ વિચારોને જગા જ ન રહે. આ મુદ્દાઓ જેમ વધુને વધુ ભાવિત કરશો તેમ સમતા-સમાધિનો લાભ મળશે. સહન કરવાનું પરાક્રમ પ્રગટશે.

રોગ-પીડામાં સમાધિજનક ભાવના

હે જીવ ! જો તને રોગની, અપમાનની, પરાધીનતાની, દરિદ્રતાની કે એવી કોઈ પણ પીડા થતી હોય તો પૂર્વે તેવું કર્મ બાંધનાર એવા તારો જ દોષ છે. જીવને કદાપિ નહિ કરેલું એવું કર્મ ભોગવવું પડતું જ નથી. પૂર્વે કર્યું હોય તે જ ભોગવવું પડે છે. માટે હવે સમતા રાખ, અને નવું કર્મ ન બાંધ.

પૂર્વે બાંધેલું શુભ કે અશુભ કર્મ, પોતાનું કર્મ ભોગવવા માટે, તે તે શુભાશુભ ક્ષેત્ર-કાળ, સારૂ-ખરાબ શરીર, રોગ, કુટુંબ, નિર્ધનતા કે શ્રીમંતાઈ વગેરે સારી-નરસી સામગ્રીનો જીવને યોગ કરાવે છે. અર્થાત્ હે જીવ ! તારી આ અવસ્થા, એ પૂર્વે બાંધેલા તારા કર્મોનું જ ફળ છે. ‘બંધ સમયે ચિત્ત ચેતીએ, ઉદયે શો સંતાપ ?’ એમ જ્ઞાની પુરૂષો સાવધાન કરે છે.

એ રીતે તે તે ક્ષેત્ર-કાળ-શરીર-ધન વગેરે સામગ્રી દ્વારા તારું પૂર્વોપાર્જિત કર્મ પાક્યું છે - ઉદયમાં આવ્યું છે. તેને ભોગવતા હે જીવ ! તું ક્ષણ માત્ર પણ દીન બનીશ નહિ. ધૈર્ય ધારણ કરી અને સહી લે ! સમતાથી સહન કરેલું તે છુટી જાય છે અને દીનતા કરવાથી પુનઃબંધાય છે અને એથી ભાવિ દુઃખોનું મૂળ નખાય છે.

કહ્યું છે કે, હે જીવ ! તું હમણા સમતા નહિ રાખે તો તારે પુનઃ આ દુઃખનો પરિપાક સહન કરવો પડશે, કારણ કે એકઠાં કરેલા કર્મોનો વિના ભોગવ્યે નાશ થતો નથી, માટે સારૂ-ખોટું જે કર્મ ઉદયમાં આવે તેને ‘સારું થયું કે, હું કર્મથી છૂટીશ’ એમ માની સહન કર ! આ માનવજીવન વિના બીજે ક્યાં તને આવો સારા-ખોટાનો વિવેક મળશે ? અર્થાત્ હે જીવ ! આવી સમતા પૂર્વક સુખ દુઃખને ભોગવવાનો વિવેક ઘણો દુર્લભ છે, એ વિવેકના અભાવે તો જીવે વધારે ને વધારે કર્મો બાંધીને કર્મોના દેવાનો ભાર વધારી મૂક્યો છે. માટે જ યોગીઓને કહેવું પડે છે કે, ‘મૂલડો થોડો ભાઈ વ્યાજડો ઘણો રે, કેમ કરી દીધેલો જાય’ અર્થાત્ અવ્યવહારરાશીનું અલ્પ કર્મનું દેવું

ચૂકવવા, વ્યવહારરાશીમાં આવેલા જીવને એટલું બધું કર્મ વધી ગયું કે મૂળ ચૂકવતાં ચૂકવતાં વ્યાજના દબાણમાં ઘણો દબાઈ ગયો, માટે વિવેક એ મહારત્ન છે. તે અહીં જ મળ્યું છે. તો હવે થોડી સમતા કેળવ કે જેથી દેવું પુરું થાય.

મનોવાંછિત આપનારું સમ્યક્ત્વ રત્ન તારું નિશ્ચલ છે તો આપત્તિ રૂપી તાવને નાશ કરવામાં રસાયણ સરખું એ સમ્યક્ત્વ (જડ-ચેતનનો વિવેક) તારું રક્ષણ કરશે. શા માટે દીન બની બીજા ઔષધાદિની આશા કરવી જોઈએ ? એમાંનું કોઈ તારી રક્ષા કરે તેમ નથી. તારું સમકિત પૂર્વકનું આત્મભાન તને અત્યારે સહાય કરે એમ છે તેને તું ભૂલીશ નહિ.

આ પીડા તો કર્મરૂપ શત્રુને જીતવા માટે સેના સરખી છે, તારો વિજય કરાવનારી છે. માટે સહન કરવા યોગ્ય છે, એમ વિચારીને સત્ત્વ કેળવીને હે જીવ ! તું શરીર ઉપરની મૂર્છા ઉઠાવી લે અને અવસર પામીને કાયાને વોસિરાવી દે. મમત્વના ત્યાગથી સમાધિનો લાભ અને તેનાથી પરમગતિનો લાભ સુલભ બને છે.

ત્રણ પ્રકારના તબક્કા છે, ૧. પ્રવૃત્તિકાળ ૨. નિવૃત્તિકાળ
૩. અશક્તિકાળ

પૈસા કમાવવા માટે બજારમાં જાઓ છો એ પ્રવૃત્તિકાળ, રાતના સમયે ઘરે આવીને સોફાસેટ પર બેસો છો એ નિવૃત્તિકાળ, અને શરીર કોઈપણ રોગનું શિકાર બની જાય છે એ અશક્તિકાળ.

પ્રવૃત્તિકાળને અને નિવૃત્તિકાળને લાગણીથી સભર રાખ્યો હશે તો જ અશક્તિકાળમાં તમને લાગણી-પ્રેમ અને હૂંફ મળશે અને તો જ એ કટોકટીના કાળમાં મનની સ્વસ્થતા ટકી રહેશે.

ગ્લાન આત્માનું ભાવ ઔષધ

રોજ પ્રાણીમાત્રનો એક દિવસ જીવનમાંથી ખરે છે. પણ એ ખરનાર દેહ છે. એ આયુષ્ય દેહના છે. એ ફેરફાર દેહના છે. આત્મા ખરતો નથી. તેનો એક પ્રદેશ પણ ખરતો નથી. એ તો એમને એમ એને નસીબે આવેલા ખોળીયામાં પડ્યો રહે છે.

આજનું માનસશાસ્ત્ર, આજના વૈજ્ઞાનિકો, આજનું પ્રગતિશીલ જગત-બધાય શરીરને એક બંધન રૂપે જ સ્વીકારે છે. તેઓ કહે છે કે ‘જીવનનો ૩/૪ ભાગ શરીરની ચિંતામાં માનવ બરબાદ કરે છે.’

આપણાં જીવનના મુખ્ય અંગો ત્રણ છે. શરીર, આત્મા અને મન. મનને આપણે એક મોટી નહેર કહીશું. શરીરની મૂર્ચ્છાને યમુના કહીશું. આત્માને ગંગા કહીશું. પ્રકાશ, પુરૂષાર્થ અને પ્રારબ્ધના જળ આ ગંગામાંથી વહે છે, મનની નહેરમાં પહોંચે છે. વેગ સબળ છે. એના પૂર હેરત પમાડે તેવા છે. એનો ધસારો ઘણો જ જોરમાં છે, પણ ગંગાના નિર્મળ જળનો જ ધસારો આ નહેરમાં હોત તો સંતોની ભૂમિ સર્વત્ર જોવા મળી જાત પણ બીજી બાજુથી શરીર-મૂર્ચ્છાની યમુનાની નિરાશા, નિરુત્સાહિતા અને બહિર્મુખતાના કાળા પાણી પણ નહેરમાં ધસી આવે છે. ગંગા-જમનાના નિર્મળ અને મલિન જળો ભટકાય છે. પાણી ઉંચા આભ સુધી ઉછળે છે. અંતે નિર્મળ જલ મલિન બને છે. ગંગાની નિર્મળતા એટલે કે આત્માનું સત્ત્વ; આ યમુનાની મલિનતા એટલે કે કાયાની ગુલામી, તેમાં પેલા નીર્મળ જળ પરિણમી જાય છે. ગંગા યમુનાને નિર્મળ ન બનાવી શકી, પણ યમુનાએ તો ગંગાને મલિન બનાવી દીધી.

પણ ખામોશ ! એ કાયાની પાછળ આપણી જીવન સંપત્તિ ન ખર્ચાઈ જાય. મનનો સારો કે નરસો પ્રત્યેક વિચાર કાયા પર કે આત્મા પર કોઈને કોઈ અસર ઉત્પન્ન કરે જ છે તે ભૂલશો નહિ. નરસા વિચારો મનને ધીમે ધીમે નિર્બળ બનાવતા જાય છે. ચોવીસ કલાકમાં મુશ્કેલીથી એક કલાક પણ કાયા પાછળ ધ્યાન આપનાર વ્યક્તિ ધીમે ધીમે ચોવીસ

કલાકની કાયાની ગુલામીભરી નોકરી બજાવવા લાગે છે. એક વખત કાયાના સુખની વિચારણાઓ કરવાની મન ટેવ પાડે છે પણ એ ટેવ કદી પણ ખસતી નથી, અને ખસે છે તો બહુ જ મુશ્કેલીથી.

શું કરવું છે શરીરથી ? સાધના જ ને ? તો જે શરીર છે અને જેવું શરીર છે, તેનાથી માનસિક સમાધિની અપૂર્વ સાધના ન કરી શકો ? શરીરની સુંદરતા અને સગવડો તો વાસનાના ક્ષેત્રોને બહોળું કરે છે. જૈનશાસન તો કહે છે કે આત્માનું વીર્ય ત્યાગ-તપ-સ્વાધ્યાય-ધ્યાન-વિનય-વૈયાવચ્ચ આદિમાં ફોરવી શરીર પાસેથી કામ કાઢી લેવાનું છે... આમાં શરીરના રસકસ ઓછા થતાં હોય તો ગભરાવવાનું શું છે ? ઉલ્ટું વાસનાના ભૂત એની મેળે દૂર રહે એ તો ચમત્કાર કહેવાય, ભલે તમે ગ્લાન અવસ્થાથી રસકસ વિનાના થયા તો પણ શું થયું ? રસકસ વધારવાની ચિંતા કરવાની જરૂર શી છે ? મન તો તમારું સશક્ત છે જ, એની સાબિતી વિરૂદ્ધકોટિના વિચારોનો પ્રભાવ છે. એવા ચકોર મનની શક્તિને આત્માના વિચારો તરફ વાળી દેવામાં આવે તો તમને એમ નથી લાગતું કે આનંદમાં અને નિરપેક્ષભાવમાં જીવન પસાર થઈ શકે !

શરીર તમારું છે એ વાત ભૂલી જાઓ. વર્ષોથી તમારું માનવા છતાં એ તમારું કહ્યું, તમારું ધાર્યું તમારી ઈચ્છા મુજબ કામ કરતું નથી. એજ તમને દગો દઈ રહ્યું છે. હવે એને ભૂલી જાઓ.

મહાઘાતકી દૃઢપ્રહારીએ શરીરની કાણી કોઠી ખાતર, શરીરના માન ખાતર જીવનભર હત્યાકાંડ મચાવ્યો. એમાં એકાદિ પાપના તીવ્ર પશ્ચાતાપે કરૂણા જાગી અને વીતરાગદેવને પામ્યા તો દગાબાજ શરીરથી બરોબર છ મહિના સુધી સંયમની અને સમતાની જવલંત સાધનાથી દુઃખોને સહી લીધા અને આત્મ સત્વ પ્રગટ કરી દીધું. દ્રઢ-પ્રહારી મહાત્મા બન્યા.

વર્ષો સુધી વાસનામાં લીન બનેલા, શરીરની ટાપટીપોમાં રચ્યા પચ્યા રહેલા સ્થૂલભદ્રે આત્મસત્વ પ્રગટ કર્યું તો સઘળું ય ભૂલ્યા, અદ્ભૂત સંયમની એક મનથી સાધના કરી મોહ વિજેતા બની ગયા.

બિમાર ને પ્રેરણાનું પાવરફૂલ ઈજેક્શન

સાડા ત્રણ અબજ જનતાનું પ્રતિનિધિત્વ ધરાવનારા લોકસભાનાં સભ્યો પોતાનું ગૌરવ માને છે કે અમે પાર્લામેન્ટ સભ્યો છીએ. જ્યારે આપણે ચૌદ રાજલોકનું પ્રતિનિધિત્વ ધરાવનારા જૈન શાસનનાં સભ્યો છીએ. તો આપણાં દિલમાં પણ ગૌરવ જોઈએ કે અમે જૈન શાસનના સભ્યો છીએ. એની ખુમારી અદ્ભૂત સ્વસ્થતા આપશે.

અનંતીવાર પરાધીનપણે વેઠેલ દુઃખે આપણાં શરીરને વધારે દુઃખ નક્કી કરી આપ્યું, જ્યારે સ્વાધીનપણે વેઠેલું દુઃખ અનંત કાળ સુધી સુખ આપ્યા જ કરે છે.

આખી દુનિયાને સમય જતાં શરીર તો ઘસાય છે, પણ એ ઘસારામાં સુકૃતની કમાણી કરનારા કેટલા ? ત્યારે તમે મહાન સુકૃત કમાયા અને કમાઈ રહ્યા છો માટે શરીરનાં ઘસારાને જરાયે રોતાં નહિ. સુકૃતની જ વારંવાર અનુમોદના કરજો, જેથી ભવાંતરે ચારિત્ર સહેલું થાય, વળી જે પ્રભુ અને એમના શાસનને લીધે એ મળે છે તે પામતાં મસ્ત રહેજો.

સંસારના સહરા-રણ પ્રદેશમાં જિનેશ્વર પ્રભુનો ધર્મ એ તો મીઠાં પાણીની પરબ છે. એ મળ્યાનો ભારે સંતોષ માનવાનો. ધર્મની આરાધના એ અવિનાશી આત્મા માટે અવિનાશી સંપત્તિ બને છે. એજ ભવાંતરે જવાબ આપે છે પણ નાશવંત શરીર કે સગવડ વગેરે નહિ.

અનંત જ્ઞાનનો, અનંત સુખનો માલિક આપણો એ અવિનાશી આત્મા પૂર્વકૃત કર્મોદયે સંકટોની સંકડામણમાં અટવાઈ જાય છે. એ સંકટોની સંકડામણમાંથી આત્માની અખંડ પ્રસન્નતા જાળવી રાખવી તે ખરી બહાદુરી છે.

હે જીવ ! ગભરાઈશ નહિ, આત્મવીર્યનો ત્યાગ કરીશ નહિ. મનને જરા પણ નબળું પડવા દઈશ નહિ. જો જીવનને જીવી જાણવું હોય તો અનંત પુણ્યના સ્વામી અરિહંતને મેં મારા નાથ તરીકે સ્વીકાર્યા છે. સદાય મોક્ષમાર્ગની આરાધનામાં મગ્ન એવા સાધુ ભગવંતોની મને હુંફ છે. સર્વ ગુણ સંપત્તિદાયક વીતરાગના ધર્મનું

અમૃત મારી નસેનસમાં વહી રહ્યું છે. હું તો એ મહાવીરનો પુત્ર છું, કે જે મહાવીરે પોતાના ઉપર ભયંકર ઉપદ્રવો વરસાવનાર સંગમ દેવતા પર પણ કરુણાના આંસુ વહાવ્યા હતાં.

પાપને માર્યા વિના મરણને સ્વીકારી લેનાર પરલોકમાં ભયંકર બેહાલ થાય છે. મહાનુભાવ ! પાપને મારી નાખવાનું સર્વ શ્રેષ્ઠ જીવન આ માનવભવ ! તેને પામ્યા પછી પણ આટલી દીનતા ? મરણને પણ મહોત્સવમય બનાવી જાણવું હોય તો આ જ પળથી જે આનંદથી અને ઉલ્લાસથી પાપ કર્યા છે તેના કરતાં બમણાં ઉલ્લાસથી પાપને મારવાનું શરૂ કરી દે.

માનવ ભવ તો અનેક ભવોનું મૃત્યુ દૂર કરવા માટે છે. અનંત કાળના કુસંસ્કારોને જડમૂળમાંથી ઉખેડી દેવા માટેનો સર્વશ્રેષ્ઠ આ ભવ છે. આવા અતિઉત્તમ માનવભવને પામી, જિનશાસનની આરાધના કરી-કરાવી-અનુમોદી મોહની સામે ઝઝૂમી અજર-અમર બનો, જાગૃત બની સત્ત્વશીલ બનજો.

જીવનથી કંટાળશો નહિ, મરણથી ડરશો નહિ. આપત્તિઓ, દુઃખો અને અપમાનોના લીધે જીવનથી કંટાળનારાએ વિચારવું જોઈએ કે કંટાળ્યા પ્રમાણે અહીં જીવન પુરૂ થયું તો પણ આગળ જીવન કેવું મળશે.

જો અત્યારે સહન નથી થતું તો અણસમજના ભવમાં આનાથી વધુ આવશે તો કેવી રીતે સહન થશે ? આ વિચાર-વિવેક હોય તો મનને એમ થાય કે પરલોક કરતાં અહીં સારું છે, પરલોકમાં નરક કે તિર્યંચ ગતિમાં પટકાઈ ગયા તો દુઃખ, ત્રાસ અપમાનનો પાર નહિ રહે, ત્યારે આવા સુંદર મનુષ્ય ભવથી કંટાળી આર્તધ્યાન કરનારને ફરીથી મનુષ્ય ભવ કે દેવ ભવ ક્યાંથી મળે ? પણ મળે નરક-તિર્યંચનો ભવ અને એની અપેક્ષાએ અહીંના દુઃખો કોઈ મોટા નથી. તો શા સારું જીવનથી કંટાળવું ?

બીજા એ પણ વિચાર આવે કે દુઃખ આપત્તિ તો એટલા પૂર્વના કર્મ ઓછા કરી આપે છે. એને પરિષદ તરીકે શાંતિથી વધાવી લેવામાં

૭૨ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

સંવર સાધના છે, અને એ કષ્ટ સ્વેચ્છાથી સહી લેવામાં નિર્જરા સાધના છે. એથી નવાં કર્મબંધની અટકાયત તથા જૂના કર્મોના ક્ષયનો લાભ મળે છે. પછી જીવનથી કંટાળવું શા માટે ? બીજા જીવનમાં કોને ખબર કે કષ્ટ વખતે આ સમતાના ભાવો આવશે કે કેમ ? માટે આ કષ્ટ આપત્તિઓ અહીં આવે તો સારા.

જો પાપ ખરેખર ડંખે છે તો મરી જવા માત્રથી પાપ નહિ અટકે, કેમકે પાપ કરાવનાર કુસંસ્કાર ઉભા રહી પછીના જીવનમાં પાપ કરાવતા રહેશે. એટલે ખરું કર્તવ્ય તો આ છે કે અહિં જીવંત છે ત્યાં સુધી ભલે દુઃખ આપત્તિમાં પણ વિચારથી, વાણીથી અને શક્યતા મુજબ કાયાથી, ધનથી એક યા બીજા પ્રકારની ધર્મ સાધના કરતાં રહેવું.

માનવ-જીવન પાપોના નાશ અને સુકૃતોની સાધના માટે એક માત્ર શ્રેષ્ઠ જીવન છે. જીવન દ્વારા આ કાર્ય સારી રીતે બજાવ્યા વિના એમ જ મરી જવાથી કર્મોનું, દુઃખનું મૃત્યુ નહિ થાય આથી પાપોને માર્યા વિના મરનારના પરલોકે બેહાલ છે. જ્યારે પાપોને મારીને મરનાર ન્યાલ થઈ જાય છે. પાપાયરણની વૃત્તિ સામે ઝગડતા રહેવાનું અને સાધનાઓ કર્યે જવાની.

મૃત્યુથી ડરવાને બદલે ચિત્તની અસમાધિથી ડરતા રહેવું. એથી તો ગતિ બગડી જાય. તેથી મૃત્યુ ગમે ત્યારે ભલે આવો, પણ મારી સમાધિ કાયમ રહો.

આ ભાવ કેળવવાથી મૃત્યુ બગડતું નથી. સમાધિમાં મૃત્યુ થાય. સદ્ગતિ અને શુભ પરંપરા મળે છે. તો.. એ લાવનાર મૃત્યુ ભલે આવો એમ કરી મૃત્યુ સામે નીડરતાથી સામનો કરવો. મૃત્યુના ડરથી વારંવાર દુર્ધ્યાન થાય છે અને જ્યારે ખરેખર મૃત્યુ આવે ત્યારે એ ડરના લીધે ચિત્ત ક્લેશમાં હોય છે ને એ વખતે અતિ જરૂરી સમાધિ, ઉપશમ-ઉદાસીનભાવ ગુમાવે છે. માટે મૃત્યુ તરફ નિર્ભયતા કેળવવી પણ ડરવું નહિ, કે કાયર-દીન બનવું નહિ.

માંદગીમાં મનની માવજત

(૧). આત્મન્ ! આજે તને જે માંદગી પ્રાપ્ત થઈ છે તેમાં દોષ તો તેં જ બાંધેલા પૂર્વ કર્મોનો છે. સાંસારિક ભાવમાં અંજાઈ જઈને, તારી જાતને વિસરી જઈને, તેં પાપ વિચારો કરી નાખ્યાં અને પાપકર્મ બંધાઈ ગયું. ઘણા સમય સુધી આ કર્મ તારા આત્મામાં એમને એમ શાંત પડી રહ્યું. આ વખતે પણ જો સાન ઠેકાણે રાખીને તેં ધર્મ સાધના કરી લીધી હોત તો તે કર્મ કદાચ ઉખડી જાત અને બહાર ફેંકાઈ જાત. પણ ગાફેલ રહ્યો. કર્મ પડી રહ્યું.

હવે આજે એ ઉદયમાં આવી ચૂક્યું છે. એ કર્મ તને રોવડાવે છે, પીડે છે, કનડે છે. પણ હવે તારે રોવું ન જોઈએ. દેવાધિદેવના શરણે જઈ દુઃખમાત્રનું ભાન વીસરી જવું જોઈએ. આ રસ્તે જઈશ તો રુઠેલું કર્મ તારા મનને બહેકાવી નહિ શકે, ગભરાવી નહિ શકે. અને હાયવોય ન કરવાથી નવા અશુભકર્મના બંધ પણ નહિ કરાવી શકે.

(૨). તારા જ પૂર્વકૃત શુભાશુભ કર્મે તને સુખ દુઃખ આપીને ભોગવાઈ જવા માટે સારા નરસા ક્ષેત્ર કાળ વગેરે આપ્યા છે. હવે જે મળ્યું તે સોનાનું એમ સમજીને અકળાઈ જવાની વાતની માંડવાળ કર. દેવાધિદેવનું નામ જપવા મળ્યું, દેવાધિદેવને ટગર-ટગર જોવા આંખો મળી અને પાપના પ્રાયશ્ચિત્તને કરી લેવા હૈયું મળ્યું પછી અકળામણ શેની ? સ્વીકારી લે એ અશાતાને, બોલાવી લે બીજી પણ બધી વેદનાઓને, પછી દેવાધિદેવના શરણાં લઈને અશુભ કર્મો શાન્તિથી વેદી તો લેવાય.

(૩). કર્મ તો ઉદયમાં આવ્યું એટલે ખરતું જ જવાનું. હવે તો એ જ વાતની કાળજી કરવાની કે ખરતું કર્મ નવું બંધાવીને ન જાય. નવા કુસંસ્કારો જન્માવી ન જાય. જૂની વાસનાઓને બદ્ધમૂલ કરી ન જાય. આ વિકટ પરિસ્થિતિ ન સર્જાય તે માટે 'ચઉસરણ'માં ઓતપ્રોત બની રહે. અશુભ કર્મ વેદાઈ જશે, વેરાઈ જશે, વિનાશ પામશે. સાથે સાથે જ અશુભ વાસનાઓ પણ મોળી પડશે. દેવાધિદેવનું શરણું અખૂટ

પુણ્યરાશિની ભેટ આપશે. આ વિપુલ લાભ તરફ લક્ષ રાખ. વિપુલ લાભ માટે અલ્પકષ્ટને વેઠી લેવા મનને હુકમ કર.

(૪). જરા મારી વાત સાંભળી લે કે જો તું હમણાં સમતા નહિ રાખે તો એવું ભયંકર કર્મ બંધાશે કે જેનો ઉદય થતાં ‘ધોળે દહાડે તારા જોવાનો વખત આવશે’. સહેજ પણ ગફલતમાં રહીશ તો નવું કર્મ બંધાઈ જશે. આજે મળેલો શરણાગતિનો ભાવ ખોવાઈ જશે પછી તારી દશા અત્યન્ત દયામણી બની રહેશે. તું એમ કદી ન માનીશ કે ધનથી, ડોક્ટરોથી, પત્નીથી કે પુત્રોથી તને આ દુઃખમાં શાન્તિ મળી જશે ! કદાપિ નહિ.

જ્યારે હૃદયમાં પ્રભુ પ્રત્યેની શરણાગતિનો ભાવ જાગે ત્યારે તરત જ વેદના ઓસરવા લાગે... મનમાં વિચાર આવે કે રડવાથી દુઃખ જવાનું નથી પણ વધવાનું છે. પૂર્વે મેં કેવાં દુષ્ટ અધ્યવસાયો કર્યા હશે જેના મરણે મને આવો કર્મબંધ થયો હશે અને વર્તમાનમાં આવી વેદના ભોગવવાનો વારો આવ્યો. હવે તો મેં દેવાદિદેવનું શરણું સ્વીકાર્યું છે સંસારરૂપી સહારાના રણ પ્રદેશમાં જિનેશ્વરદેવના ધર્મ સરખી મીઠાં પાણીથી પરબ મને મળી. મને તેનો સંતોષ છે. અને વળી ધર્મની આરાધના એ અવિનાશી આત્માને માટે અવિનાશી સંપત્તિ છે. અને ભવાંતરમાં તેનું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. પણ નાશવંત શરીર, સંપત્તિ, સગવડ, સ્વજનો ભવાંતરમાં સુખદ ફળ અપાવનારા થતા નથી.

(૫). સમગ્ર જગતમાં કર્મને મહાત કરનાર એક માત્ર ધર્મ છે. કર્મની સાથે બાથ ભીડી શકે એવું બીજું કોઈ તત્ત્વ નથી. કર્મ ગમે તેટલું બળવાન પણ ધર્મ એથી ય વધુ બળવાન છે, કળવાન છે. પણ બે પળમાં જ અનંત કર્મની રાશિને ધર્મ બાળીને રાખ કરી નાંખવા સમર્થ છે. ઘાસની જબરદસ્ત ગંજી સામે અગ્નિનો એક જ કણ બસ નથી જઈ જતો ?

હમણાં તારી પાસે બાહ્ય તપની શક્તિ નથી, વિશિષ્ટ ક્રિયા કરવાનું બળ નથી. પણ તારી પાસે એકાગ્ર ચિત્તનું ધ્યાન બળ તો

જરૂર છે. ગમે તેટલી માંદગીમાં'ય તું એક ચિત્તે રોગો અને તેના ઉપાયોનો વિચાર તો કરી જ શકે છે. આ એકચિત્તતાનું બળ દેવાધિદેવના ધ્યાનમાં જોડી દે. ભલે બીજું કંઈ ન બને પણ શુભ ધ્યાનરૂપ મનને બનાવી દે.

સ્વજનો સાથે બીજી વાત ન કરીશ, માત્ર બતાવજે દેવાધિદેવના શરણનો ધર્મ... સહુને કહેજે 'શરણું સ્વીકારજો તારક દેવાધિદેવનું'

આખા ય જીવનમાં જે ન મળ્યું તે મરતાં પણ મળી ગયું. મંદિરમાં ન મળ્યું તે છેવટે માંદગીના બિછાને પણ જડી આવ્યું. હવે તો એ ભાવ જ મારું જીવન છે. આવા જીવનમાં કાયાના મોતની હું પરવા કરનાર નથી. કાયા પડે તે પહેલા અનંતાનંત કર્મોને ભોંયભેગા કરી દે. કાળા કુસંસ્કારોની જડ ઊખેડી નાંખ.

માંદગીમાં તાજગીની ચાવી

બીમારીના કારણે શારીરિક સ્વસ્થતાની સાથે માનસિક સમતુલા પણ ગુમાવાતી હોય છે, તે નીચે મુજબ છે.

(૧). આહારના નિયમોનું ચુસ્ત પાલન કરવા છતાં મને આવી માંદગી કેમ આવી ?

(૨). પથારીમાં પડ્યા પડ્યા મનમાં ઘણા સંકલ્પો-વિકલ્પો ઊઠે છે, પીડાની બાબતમાં આર્તધ્યાન થઈ જાય છે, તો તે રોકવા શું કરવું ?

(૩). એક બાજુ ઘરના બધાની સેવા લેવી પડે છે તે ગમતું નથી, તો બીજી બાજુ એ બધાની સેવામાં થોડી ક્યાશ આવે, ગફલત થઈ જાય, મોડું થાય, તો જાણે મારી ઉપેક્ષા સેવાઈ રહી હોય એમ લાગે છે જેથી ગુસ્સો આવે છે.

(૪). માંદગીમાં જિનપૂજા વગેરે રોજિંદી ધર્મક્રિયા થતી નથી તેનું દુઃખ થયા કરે છે, તો કરવું શું ?

આ ચાર પ્રશ્નોના ઉત્તર નીચે મુજબ છે :

★ હે જીવ ! પથ્ય ભોજન, ભોજનમાં રાખેલી કાળજી વગેરેથી સામાન્યથી રોગની પીડા આવતી નથી. પણ પૂર્વભવે શક્તિનો

દુરુપયોગ કર્યો હોય, હિંસાના કાર્યો કર્યા હોય, બીજાને ત્રાસ આપ્યા હોય, બીમારોની કાળજી લીધી ન હોય આવા આવા કારણોથી અવશ્ય આશાતના ભોગવવાની લખાયેલી હોય, તો કાળજી લેવા છતાં, ને પથ્યનું પાલન કરવા છતાં રોગ આવે છે. પણ એ આ રીતે અશાતા વેદનીય કર્મનો હિસાબ પૂરો કરે છે. જેથી આ ભવમાં કરેલી જીવદયા, પાળેલા પથ્ય ભોજનના નિયમો, રોગીઓની કરેલી વૈયાવચ્ચ વગેરેના ફળથી આવતા ભવમાં નિરોગી કાયા મળે છે... તેથી મને પથ્ય પાળવા છતાં રોગ કેમ આવ્યો ? આવા વિચારો કરી મનને નબળું પાડીશ નહીં.

★ ‘હે ચેતન ! એ ખ્યાલમાં રાખ કે કેટલીક નિર્મિત થયેલી ભવિતવ્યતાને ટાળવાની તાકાત ઈન્દ્ર, નરેન્દ્રાદિ સમર્થ ગણાતી વ્યક્તિમાં પણ નથી. ગોશાળાને તેજોલેશ્યા પ્રાપ્તિની વિધિ શિખવાડવી એ ભગવાન મહાવીરસ્વામી માટે નિર્મિત થયેલી ભવિતવ્યતાનો એક ભાગ હતો.’ આ નિર્મિત થયેલી ભવિતવ્યતાને ભગવાન પણ રોકી શક્યા નથી. એટલે જે કંઈ થાય છે, તે ભવિતવ્યતા મુજબ જ થાય છે. ‘EVERYTHING IS IN ORDER’ આ વિચાર કરવાથી રોગની પીડામાં પણ શાંતિ રહેશે.

★ હે આતમ ! ભગવાને કહ્યું છે કે જે ખરાબ કર્મોના ઉદયને સમભાવે સહે છે તે જ કર્મોની નિર્જરા કરી શકે છે. કર્મથી છૂટે છે. જે એ ઉદય વખતે હાય... શોક... દુઃખ.. આર્તધ્યાન-રૌદ્રધ્યાન કરે છે, તેના બે’ય બગડે છે. વર્તમાનમાં પીડા.. અને દુર્વિચારથી નવા કર્મબંધ થવાથી ભવિષ્યમાં પણ કષ્ટ..

★ ‘હે જીવ ! તેં નરક નિગોદમાં જે સહન કર્યું છે... પશુના ભવોમાં જે ત્રાસ વેઠ્યો છે... અપંગ માનવના ભવોમાં જે પીડા ભોગવી છે, તેની અપેક્ષાએ આ તો અંશમાત્ર જ છે... માટે આટલા કષ્ટથી અકળાઈ જવાની જરા પણ જરૂર નથી. વર્તમાનમાં પણ તું ચારે તરફ નજર નાખ ! અકસ્માતમાં કચડાઈને અપંગ થતાં એ માનવબંધુઓની પીડાતરફ જો.. જિંદગીભર દૂધ આપી કે ભાર ઉઠાવી સેવા કરવાના

બદલામાં 'નકામા થઈ ગયા' ના નામે કતલખાનામાં જીવતે જીવ કપાઈ મરતાં એ પશુઓના આર્તનાદ સંભાળ ! ગર્ભપાત વખતે માતાના જ પેટની નાનકડી જગ્યામાં બચવા માટે વલવલતા અને ટુકડે ટુકડા થઈ મોત ભેટની વખતે તડફડતાં એ કોમલ ભૂલકાંઓની કરુણહાલત નજરમાં લાવ.

★ હે આતમરામ ! પીડા આવી જ છે, તો ભોગવવી જ પડશે... તેમાં દુઃખ, કુવિકલ્પો, ખરાબ વિચાર કરી મરીમસાલા નાખ નહીં, કડવાશમાં વધુ કડવાશ ઉમેરવા જેવું થશે.. જો મન સાબુત-દૃઢ હશે તો મને આ કષ્ટ જરાય ભારી નહીં પડે... પણ જો મન નબળું પડશે, તો પીડા હોવા કરતાં કંઈક ગુણી વધી જશે.. તેથી 'બિમાર છું' એ વિચાર જ દૂર કર.. ખ્યાલ રાખ ! દુઃખની દવા છે, દુઃખનો વિચાર જ ન કરવો તે. સંસ્કૃતમાં પણ સૂક્તિ છે **भैषज्यमेतद् दुःखस्य यद् दुःखं नानुचिन्तयेत्.**

★ હે સુજ્ઞ ! એમ કદાપી ન માનીશ કે મારાથી સહન થાય તેથી વધુ પીડા છે.. કષ્ટ છે. આપત્તિ છે. કેમ કે કર્મ કે કર્મસત્તા કષ્ટ કે દુઃખ દરેકને પોતપોતાની શક્તિ મુજબ જ આપે છે.... અને કદાચ મને વધુ લાગતું હશે તો પણ વાંધો નથી. હું વધુ મજબૂત બનીશ.. કેમકે અનિષ્ટ પ્રસંગો જ જીવને મજબૂત બનાવે છે.

★ હે વિજ્ઞ ! ભગવાને જન્મની પીડા, સાડા ત્રણ કરોડ રોમમાં એકસાથે સોય તપાવેલી ભોંકવાથી થતી પીડાથી આઠગુણી વધુ બતાવી છે. અને મરણથી પીડા તો તેથી કંઈક ગુણી બતાવી છે. મેં જન્મની પીડા સહન કરી જ છે, તો તેની સામે આ કંઈ નથી. અને મરણની અનંત પીડા જ્યારે આવશે ત્યારે ભોગવવી જ પડશે. તે વખતે મનને સમાધિમાં રાખવું.

★ હે ભવ્યાત્મા ! એમ ના વિચારીશ કે હું પરાધીન બની ગયો ! કેમ કે જ્યાં સુધી સંસારમાં છીએ ત્યાં સુધી આપણે કર્મસત્તાને પરાધીન તો છીએ જ. બીજી બધી પરાધીનતા પણ કર્મે જ ઊભી કરેલી છે. તેથી જો કોઈપણ પ્રકારની પરાધીનતા પસંદ ન હોય, તો મારે હવે

આ આપત્તિને સહી લઈ કર્મસત્તાની પરાધીનતા તોડવી છે.

★ ભગવાને કહ્યું છે કે જે કષ્ટ, પરિષદ, ઉપસર્ગ કે રોગ સમભાવે સહન કરે છે, તે પ્રતિપળ અખુટ કર્મોની નિર્જરા કરે છે... તેનો સંસારવાસ ટૂંકો થાય છે, મોક્ષ નજદીક આવે છે, અને પ્રકૃષ્ટપુણ્ય પેદા થવાથી પરભવમાં સદ્ગતિ પામે છે. તેથી જ સનત્કુમાર ચક્રવર્તીએ પણ ૭૦૦ વર્ષ ૧૬/૧૬ રોગ મિત્ર માનીને સહન કર્યા તો હું પણ રોગ-પીડાને મિત્રભાવે જ સહન કરીશ. રોગ એ કાયર માટે દીનતાનો પ્રસંગ છે, બહાદુર માટે વીરતાનો પ્રસંગ છે.

હું મારા કુટુંબને, પતિ, પુત્ર કે પુત્રવધૂ વગેરેને કેટલું બધું કષ્ટ આપું છું.. અથવા આ બધા મારી બરાબર દરકાર કરતાં નથી... દવા વગેરે બરાબર આપતાં નથી.. મોં બગાડીને કામ કરે છે... એવા કોઈ વિચાર કરીશ નહીં. ભવિતવ્યતાના ખાતે આપણી આપણા કુટુંબ આદિ સાથે જેટલી લેણા-દેણી લખાઈ હોય, એટલું જ થવાનું છે... તેમાં આપણું કે બીજાનું કંઈ, ચાલતું નથી... તેથી એવા વિચારો કરી દીન બનવામાં કે બીજા પ્રત્યે દ્વેષ આદિ રાખવા નથી. તથા પરિવારના સભ્યો ઉપેક્ષા કરે છે તેવી લાગણી ઉઠવા દેવી નહીં, કેમ કે તેઓ કેવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોય છે તેનો ખ્યાલ માંદગીના બિંદાને બેઠેલા આપણને હોતો નથી. પરિવારના સભ્યોને પોતાના રોજિંદા કાર્યો સાથે આપણા કાર્યો પણ કરવાના હોય છે. ઉપરાંતમાં આપણી કાળજી લેવાની. આપણી સેવાના કાર્યો અને મળવા આવેલાની સરભરાના કાર્યોનો એક વધુ મોટો બોજો ઉઠાવવાનો હોય છે. તેથી એ બધા કાર્યોને પહોંચી વળવામાં તન તોડી નાંખતા તેઓને થાક વધુ પડતાં શ્રમથી અને રાત આદિ વખતે લીધેલી ઓછી ઉંઘના કારણે ઓછી સ્ફુર્તિના કારણે કદાચ વિલંબ થાય, એટલામાત્રથી ‘તમે મારું ધ્યાન નથી રાખતા, ઉપેક્ષા કરો છો.. હું ભારે પડી રહ્યો છું’ એવા કટુવચનો કહી તેઓના મનને તોડવાની ભૂલ કદી કરીશ નહીં.

★ જો તારે તારી જાતને હોંશીયાર સિદ્ધ કરવી હોય, તો આ ખરાબ

લાગતી અવસ્થાને પણ સારી અવસ્થારૂપે ફેરવી નાખ ! જ્યાં સુધી સાજા સારા હતા ત્યાં સુધી તો ઘર-કુટુંબ-સમાજ આદિ માટે દોડધામ કરી સમય એમ જ જવા દીધો.. પરભવનું ભાથું બંધાય એવું ખાસ કર્યું નહીં... હવે રોગના નામે શરીરને આરામ છે. મન નવરું છે... તો 'નવા નવા સ્તવન સાંભળું. યાદ રહેલા સ્તવન-સજ્જાય, સૂત્રોનું વારંવાર રટણ કરું.'

★ એક એક સૂત્રાક્ષર પરમમંત્રીભૂત છે. મનને પ્રસન્ન કરે છે... આત્માને પવિત્ર બનાવે છે. અને ભવકોડના કર્મોને તોડે છે. બીજું કાંઈ સૂઝે નહીં તો બસ નવકાર ગણ્યા કરું. ચૌદપૂર્વનો સાર છે. એક એક નવકાર ૫૦૦ સાગરોપમના નરકના દુઃખયોગ્ય પાપને તોડે છે. અને આ નવકારની મૂડી જ પરલોકમાં પણ કામ આવશે. મન નવરું ભૂત બની ગમે તેવા વિચારોમાં લઈ જઈ મને દુઃખી અને પાપી બનાવે, બાકી કષ્ટના સમયે નવરું પડેલું મન સારા પ્રસંગોને યાદ કરતું નથી કે જોઈ શકતું નથી. એ ખરાબ પ્રસંગોને યાદ કરશે કે ખરાબ જ જોશે, તેથી મનને નવકાર સોંપી દઉં.

★ ભલે બહારથી મારે આ બધા સાથે હજી સંબંધ ચાલુ છે. પણ અંદરથી મારે એ બધાથી અલિપ્ત બની જવું છે. મારે બહાર શું બની રહ્યું છે તેની સાથે કોઈ લેવા-દેવા નથી.. બધું છોડી નવકાર વધારવાનો જ પ્રયત્ન કરું. અવશ્ય પરલોક સુધરી જશે. પરિવારના એક એક સભ્યની આપણા પ્રતિ લાગણી જાણવાનો મોકો મળશે. ભૂતકાળના કડવા પ્રસંગોથી એમના પ્રતિ મનમાં ઊભું થયેલું ઝેર નીકળી જશે. તેઓને વધુ સારી રીતે મૂલવવાનો અવસર આ જ છે. પરસ્પર નીકટ આવવાથી પરિવાર સાથે સાજા થયા બાદ વધુ આનંદથી રહેવાનો મળતો લાભ કંઈ જેવો તેવો નથી.

★ પૂજા, પ્રતિક્રમણ, સામાયિક કશું થતું નથી એવી વિચારણાથી પણ દુઃખી ના થઈશ.. સવારના મનથી જ હું હવે મને યાદ આવતા એક એક દેરાસર, મૂળનાયક ભગવાનને યાદ કરી ચૈત્યપરીપાટી

કરીશ... નવા નવા ચૈત્યવંદન, સ્તવનો મનસમક્ષ આવેલા ભગવાન સામે બોલીશ...

★ રોજ યાદ આવતાં ગુરુદેવ-સાધુ-સાધ્વીઓને નજરસમક્ષ મનોમન લાવી તેમને માનસિકવંદન કરીશ... માનસિક રીતે જ ગોચરી વહોરાવવા જઈશ... સેવા-વૈયાવચ્ચ કરી ખૂબ લાભ કમાઈશ. મારા ભૂત-વર્તમાનકાળના પાપોને યાદ કરી ભગવાન આગળ મનોમન વ્યક્ત કરીશ. ગુરુભગવંતો આગળ પ્રાયશ્ચિત્ત લઈશ અને ભવિષ્યમાં નહીં કરવાનો વિચાર કરીશ... અણગમતાં પ્રસંગ-વ્યક્તિને જોઈ હું સમભાવમાં જ રહીશ.. ઓછુવતું થાય તો પણ સમભાવ ગુમાવીશ નહીં. અને નવકાર તો સતત ચાલુ જ છે. જો આટલું થશે તો પૂજા પ્રતિક્રમણ સામાયિક, ગુરુવંદન બધાનો લાભ પથારીમાં સુતાં સુતાં પણ મળી શકશે અને મારે એ જ જોઈએ છે.

જેટલા વરસ તમારી જિંદગીના પૂરા થયા છે, એટલા વરસ તમારા જીવનના હવે બાકી નથી રહ્યા. સંપત્તિના સુખ પાછળ કે સત્તાના નશા પાછળ પાગલ બન્યા રહેવાને બદલે શાંતિના અનુભવને હવે જીવનના લક્ષ્ય સ્થાને ગોઠવી દો. શરીરમાં ઉંમરજન્ય આવતી વેદનાને કે મન પર અવાર નવાર થતા વિષાદના હુમલાને બહુ વજન આપતા રહેવાને બદલે અંતઃકરણના વિસ્મયભાવને ધબકતો રાખતા થઈ જાઓ.

જીવનની ઔષધિ મનની સમાધિ

આપણા જીવનનો વિકાસ અને ઉત્થાન અનાસક્તભાવના માર્ગે પરિણતિ વધારવાથી થાય છે.

એ માટે વારંવાર નજર સામે એક દૃશ્ય જુઓ...

★ સમવસરણ પર અથવા ૮ પ્રાતિહાર્યયુક્ત રત્નસિંહાસન પર ઉત્કૃષ્ટથી ૧૭૦ ભગવાન હોય. તે દરેક ભગવાનની પાછળ સુવર્ણ કમળ પર ૫-૫ લાખ કેવલીભગવંતો હોય. એમની પાછળ ૫૦-૫૦ કોડ મુનીઓ હોય. એ બધાની મુખમુદ્રા પ્રશાન્ત, વિરક્ત, અનાસક્ત, મહાસ્વસ્થ, શાંત અને ઉપશાંત હોય. દુનિયા સાથે તેમને કોઈ લેવાદેવા નથી. કાયાથી પણ તેઓ પર છે. અનુકુળ કે પ્રતિકુળ સંયોગોમાં પણ તેઓ સ્વસ્થ છે. પોતાના આત્માના શુદ્ધસ્વરૂપમાં જ તેઓ રમમાણ છે..(જુઓ ચિત્ર-૫ ભગવાનનું)

આવું વારંવાર દર્શન કર્યા કરવાથી મનનો પરિણામ અનાસક્ત અને પ્રશાંત થાય છે... આ ઉપરાંત નીચેની ભાવનાઓ પણ ખૂબ લાભદાયી બનશે...

(૧). શરણ સ્વીકાર કરો કે ‘મારે ચારનો જ આધાર છે, એ મારા દિલમાં છે તો મારું કલ્યાણ જ થવાનું છે.’ આ શરણબુદ્ધિ રહે. એમાં ‘ધમ્મો મે શરણં’ મારે ધર્મ શરણભૂત છે, એટલે કે ૧૦ ક્ષમાદિ ધર્મ જ શરણભૂત છે. ક્ષમાદિ ૧૦ ધર્મ જ મારે તારણહાર છે. ક્ષમા-મદુતા-લઘુતા-નિસ્પૃહતા આદિ ૧૦ ધર્મ, મારે એનું જ શરણ છે. દુષ્કૃતગર્હમાં રાગદિ ૧૮ પાપસ્થાનકનો પશ્ચાત્તાપ હોય, એનું મમત્વ મૂકી દેવાય.

આ ૧૮ પાપસ્થાનક મોક્ષમાર્ગમાં અંતરાયભૂત છે માટે હે જીવ ! એને વોસિરાવી દે. એ દુર્ગતિનાં કારણ છે, સુકૃત અનુમોદનામાં આ વિચારી આનંદિત થવું કે ‘જીવનમાં જે કાંઈ સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની આરાધના થઈ, એ જ સારભૂત છે. એમાં મારું જીવન ધન્ય બન્યું છે. હજી પણ એ જ આરાધના ટકો, ઉત્કૃષ્ટ બનો. કેવી ધન્ય ઘડી કે મારે એ સમ્યગ્દર્શન આદિની વૃત્તિ થઈ ! પ્રવૃત્તિ થઈ !’

(૨). કાયાની અને મનની બહુ નબળાઈમાં પણ નજર સામે સમવસરણ

પર અરિહંત પ્રભુને જોયા કરવાના પ્રભુ સર્વથા રાગાદિ કલંક નષ્ટ થવાથી સફેદ ઉજ્જવળ સ્ફટિક-શા પણ અનંત જ્ઞાનતેજભર્યા દેખાય. એમાં ય બહુ જોવાની શક્તિ ન હોય ત્યારે સફેદ સ્ફટિકરત્નમય સિંહાસન પર પ્રભુને અનંત તેજમય જોવા અને માથે લીલું અશોકવૃક્ષ જોવાનું; અને ભાવવાનું કે 'જિનજી ! તારા વૃક્ષઅશોકથી(મારો) શોક દૂર ગયો રે લોલ' આટલામાં મન લીન થઈ જાય તો ય જીવ ન્યાલ થઈ જાય... (જુઓ ચિત્ર નં -૬ સમવસરણનું)

(૩). જીવનમાં ફરસેલા તીર્થો અને મંદિરોની ક્રમસર વિસ્તારથી યાદગીરી કરવી, ને વંદના કરતા ચાલવું દા.ત.શ્રી સિદ્ધગિરિ છેક તળેટીમંદિરથી યાદ કરતાં કરતાં ઉપર ચડવાનું (માનસિક યાત્રા). ઉપર ચડતાં આખા ગિરિરાજ ઉપર કાઉસ્સગ્ગ-ધ્યાને મહાત્માઓ ઉભેલા દેખાય. બધી દેરીઓ, પગલાં, ફરસતા ફરસતા ઠેઠ નવટૂંક પાસે પહોંચ્યા. મનથી ત્યાં ક્રમસર એકેક ટૂંક ફરસવી, પ્રદક્ષિણાઓ દેવી, એમાં દેરીએ દેરીએ પ્રુભનાં દર્શન કરવાં, એમાં પ્રભુના જુદી જુદી રીતના ઘાટના બિંબ દેખવાના, અને નમવાનું, એમ કરતાં છેલ્લે દાદાની ટૂંકમાં નાની, મધ્યમ અને મોટી ત્રણ પ્રદક્ષિણા પ્રભુનાં દર્શન કરતાં કરતાં ફરવાની. વચમાં મોટી દેરીએ માનસિક ૩-૩ ખમાસમણા દેવાં. ૫ ચૈત્યવંદન કરવાં. આમ જીવનમાં ફરસેલા-સાંભળેલા બીજા તીર્થો મંદિરો ૧-૧ ભગવાનને યાદ કરતા, ફરસતા મનથી જુહારવાના. (જુઓ ચિત્ર- નં. ૭-૮ તીર્થોનું)

(૪). 'ભરહેસર' માં બતાવેલ મહાપુરુષો મહાસતીઓના ક્રમશઃ ૧-૧ના જીવન યાદ કરવાં, એમાંય જીવનના ખાસ પ્રસંગો યાદ કરી એમાં એમની શુભ ભાવનાઓ યાદ કરવી.

એમ, શ્રી મહાવીરસ્વામી, શ્રી પાર્શ્વનાથપ્રભુ, અને શ્રી આદીશ્વરપ્રભુનાં પૂર્વ ભવો અને ઠેઠ અહીં મોક્ષ પામવા સુધીના પ્રસંગો ક્રમસર યાદ કરતા ચાલવું. (જુઓ ચિત્ર- ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ ભરહેસરનું)

(૫). આ ઉપરાંત તીર્થકરોને પ્રાર્થના કરીને પણ સમાધિ ટકાવવાનું બળ મેળવાય તે આ રીતે :-

વિહરમાન હે સીમંધર સ્વામી ! અષ્ટ પ્રાતિહાર્યથી શોભતા, ૧૦૦૮ લક્ષણના ધારણહાર, આપ પાંત્રીશ ગુણભરી દિવ્યધ્વનિએ બાર પર્ષદાને દેશના દઈ ભવ્યજીવોને સંસાર થકી પાર પમાડો છો. હે પ્રભુજી ! સકલ ગુણના નિધાન, સર્વજીવોના હિતકર, સકલ જીવના બંધુ, કરુણાના સાગર પરમ પૂજનિક છો.

મારો આત્મા અજ્ઞાનને વિષે ડૂબેલો છે. જન્મ-જરા-મરણ-આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિમાં પડેલો છે. સંસારના સુખના રાગવશ, મોહવશ લોભાદિ કષાયોના અને પાપવ્યાપારોના સેવનથી હું ૮૪ લાખ જીવયોનિમાં પરિભ્રમણ કર્યા કરું છું હે સ્વામી ! મેં અનંતા કાળથી અનંતા શરીરરૂપી જામા પહેર્યા અને અનંતા જામા ઉતાર્યા. મારો આત્મા અસંખ્યાત પ્રદેશોથી અનંતા કર્મની વર્ગણાએ વિંટાયેલો છે. શ્રી સિદ્ધનો સાધર્મિક અને સિદ્ધનો બરોબરીયો એવો હું કર્મવશ પડ્યો છું હે વીતરાગ ! હવે સંપૂર્ણપણે આત્માની શુદ્ધિ કરે એવો મને તારકધર્મ મળ્યો, મોક્ષમાર્ગની સામગ્રી મળી છે. જેથી મારા આત્મામાં રહેલા પરાક્રમ બળનો રત્નત્રયીની માર્ગે અપ્રમત્તપણે ઉપયોગ કરું ! અને મારી અનંતગુણની રાશિને પ્રગટ કરું ! મોહનીયાદિ કર્મ સમૂહને સદાને માટે દૂર કરું એવું ક્ષાયિકભાવનું બળ મને આપની કૃપાથી શીઘ્ર મળે એમ ઝંખું છું.

(૬). આત્મા અજર છે, અમર છે, અનંતજ્ઞાનભર્યો છે. જગતથી અલિપ્ત છે. એવાં આપણા આત્માના સ્વરૂપનું મમત્વ વધારવું. એના પર મુસ્તાક બનવું. વર્તમાન કર્મ અશુદ્ધિની ભીતર પણ એ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ અખંડ છે, એનો વિશ્વાસ કેળવવો, એનાં પર મસ્ત બનવું. કર્મની આપત્તિ પર સમજવું કે આ તો ગુમડાનાં નસ્તર છે. ‘હાંશ કેળવવી કે ‘આ ગુમડા કપાઈ રહ્યા છે; હાંશ ! લપ ટળે છે !’

આ રીતે વિચારતા અંત સમયે પણ જીવનમાં સમાધિભાવ ટકી રહેશે.

પીડામાં સમાધિ રાખવાના ઉપાયો

‘પીડા તરત મટાડી દેવી’ એ આપણા હાથની વાત નથી. માટે એક રસ્તો છે કે પીડાને ભૂલતા આવડે તો દીનતા ન આવે, સત્વ ન હણાય. પીડા ભૂલવા શું કરવું ? તો કે આ વિચારવું કે-

(૧). વર્તમાનમાં સાતે નરકોમાં જે ભયંકર કાપા કાપી કુટ્ટણ-છેદન-ભેદન-દહન વગેરે ચાલી રહ્યા છે એની આગળ મારી આ પીડા શી વિસાતમાં છે ? આજે સમુદ્રમાં મગરમચ્છો નાના માછલાઓ ને ગળી જાય છે. જંગલોમાં સિંહ, વાઘ, વરુ પોતાના શિકારને કૂર રીતે બચકી ખાય છે. ફાર્મસી વગેરેના અખતરાઓમાં વાંદરા, સસલા, મરઘા, દેડકા, વગેરે પર જે ભયંકર ત્રાસ ગુજરે છે, એની કારમી વેદના આગળ મારી પીડા શી વિસાતમાં છે ?

(૨). ત્રીજી સંસાર ભાવનામાં આજે સંસારમાં જુદા-જુદા પ્રાણીઓને કેવી કેવી રિબામણો ચાલે છે, એનો વિસ્તારથી વિચાર કરવામાં મન રોકાય, તો તેટલો ટાઈમ પોતાની પીડા ભૂલાય. દા.ત. સપ્ત ઉનાળો છે, તળાવમાં પાણી ઘણું સુકાઈ ગયું છે, અંદરના માછલા પાણીમાં અડધા ડૂબેલા અડધા ઉપર દેખાય છે, એમના પર આકાશમાંથી સમડીઓ ગીધડાઓ, જમીનપર જંગલમાંથી શિયાળીયાઓ ને ગામમાં કૂતરાઓ તૂટી પડે છે, પાછું એકના મોંમાં આવેલા માછલીનો બીજો છેડો બીજો કૂતરો-ગીધડો તાણે છે. એ માછલાની કેવી દુર્દશા ! કેવીક પીડા ! આજે માંસાહારી માણસો જીવોને કેવી કુરતાથી મારી મારીને ખાય છે એ વિચારાય દા.ત. માછલીને પાણી છાંટી તેલમાં ભજ્યાની જેમ તળી નાખે છે, આ એકેક પ્રક્રિયામાં એ જીવોને કેટકેટલી પીડા ! એમ મરઘાને ભાતની જેમ મોટા તપેલાની અંદર ખદબદતા પાણીમાં ઝબોળી ટાંગથી પકડી બીજા હાથે કેળાની જેમ એની એક પાંખ આમ ઉરાડી, બીજી પાંખ બીજી બાજુ ઉરાડી પછી જેમ જામફળ બટકીને ખાય એમ જીવતીને જીવતી એ મરઘીને બટકીને ખાય છે, એ મરઘીને કેવી પીડા ?

મરઘીના નાના નાના બચ્યા જેને ચિકન કહે છે એમની સેન્ડવીચ બનાવે છે. દેડકાના પગોની વાનગી બનાવે છે. સૌંદર્યનાં સાધન બનાવવા સાપની જીવતા ચામડી ઉતારે છે. પછી એ સાપને ફેંકી દે છે, ને ૩-૩ દહાડા બિચારા તરફડે છે, બીજા જીવો અને જીવાતો એને કોચ્યા કરડ્યા કરે છે; લાયોનો પાર નથી ! કેવીક ધોર પીડા !

ગાયોને આડા લાકડા સાથે બાંધી એના પર ઉકળતા ગરમાગરમ પાણી રેડી રેડી ધોકાથી કૂટે છે, જેથી લોહી બધું ચામડીમાં આવે, ને ચામડી કૂણી પડી જાય. એ ગાયને મોત આવતું નથી અને પીડાનો પાર નથી. એમાં પછી જીવતા જીવે ચામડી ઉઝરડે છે ! કહો, કેવીક ધોર પીડા ! આપણી પીડા ભૂલવા માટે આવી તો જગતના જીવોને આપણા કરતાં ભોગવવી પડતી સો ગુણી, હજાર ગુણી, લાખ ગુણી અને નરકોની અનંતગુણી પીડા મન પર લાવી શકાય; તો આપણી પીડા ભૂલી શકાય. (જુઓ ચિત્ર- ચાર ગતિના દુઃખોનું)

(૩). ચિત્તને કાંઈક ગણવાનું આપી શકાય. દા.ત. ‘કર્મની ૧૫૮ પ્રકૃત્તિ કઈ કઈ?’ અથવા ૧૦૦ના આંકથી, ઊંધા ગણવા મંડાય દા.ત. ૧૦૦-૯૯-૯૮-૯૭...

(૪). પીડા ભૂલવા કે આડા અવડા વિચાર બંધ કરવા, આ ઉત્તમ ઉપાય છે કે ‘નવકાર’, ‘લોગસ્સ’ કે ‘નમુત્યુણં’ના અક્ષર છુટા છુટા બોલતા ચાલો, અને એને નંબર આપતા ચાલો. દા.ત. ‘નવકાર’માં બોલવાનું ‘ન’...૧, ‘મો’...૨, ‘અ’...૩, ‘રિ’...૪, ‘હં’...૫, ‘તા’...૬, ‘ણં’...૭, પછી તરત જ બીજું પદ લઈ ‘ન’...૮, ‘મો’...૯, ‘સિ’...૧૦, ‘દ્વા’...૧૧, ‘ણં’...૧૨; પછી તરત ત્રીજા પદના અક્ષર ક્રમસર ચાલુ કરવાના, તે આગળ આગળ ૧૩, ૧૪, ૧૫...એમ નંબર આપવા સાથે એકેક અક્ષર બોલવાનો. આ કરતાં પહેલાં મનમાં નક્કી કરી રાખવાનું કે પહેલા પદે ૭ સુધી આંક પહોંચે; બીજા પદે ૧૨ સુધી પહોંચે; ત્રીજા પદે ૧૯; ચોથા પદે ૨૬; સુધી, પાંચમા પદે ૩૫ સુધી,... છેલ્લા પદે ૬૮ સુધી આંક પહોંચે. મોઢે યાદ ન રહે, તો એક કાગળમાં ઊભી

૮૬ વૃક્ષત્વનું માધુર્ય...

લાઈનમાં બે કોલમમાં એ પ્રમાણે નવે પદના આંક લખી રાખવા. પછી એ આંખ સામે રાખવાથી દરેક પદે ખ્યાલ આવે કે અક્ષર ગણતરી બરાબર ચાલે છે. આ પણ સરળતાથી ગણવા માટે આંખ સામે લખેલો નવકાર હોય, ને એના અક્ષર જોતાં જોતાં ઉપર ક્રમસર ૧,૨,૩... નંબર લખેલા વંચાય, તે બોલવાના, આવું 'લોગસ્સ' 'નમુત્યુણ'માં કરતાં સારો સમય લે અને મન પકડાયેલું રહેવાથી પીડા ભૂલાય, બીજા ત્રીજા વિચાર બંધ પડે. આમ મનને શુભમાં પકડી રાખવાના અનેકાનેક ઉપાયો છે. (જુઓ ચિત્ર- ૪ નવકારનું)

સત્યવચન એ હોઠનું સૌંદર્ય છે, પવિત્રતા એ આંખનું સૌંદર્ય છે, પ્રસન્નતા એ ચહેરાનું સૌંદર્ય છે, પ્રાર્થના એ હૃદયનું સૌંદર્ય છે, પરોપકાર એ હાથનું સૌંદર્ય છે, પરંતુ મનની સદાબહાર શાંતિ એ તો જીવનનું સૌંદર્ય છે.

સમાધિની સીડી

પૂર્વે બતાવેલ ધ્યાનની સાથે નીચે બતાવેલ લક્ષ્યોને વારંવાર વાગોળવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતા, નિશ્ચિંતતા ખૂબ વધશે.

- * અરિહંત પરમાત્માનું મને શરણ હો, સિદ્ધભગવંતોનું મને શરણ હો,
- * સાધુ ભગવંતોનું મને શરણ હો, તારણહાર જૈન ધર્મનું મને શરણ હો.
- * રાગ,દ્વેષ અને અજ્ઞાનથી સર્વથા મુક્ત એવા, વીતરાગ પરમાત્મા મારા દેવ છે.
- * કંચન અને કામિનીના ત્યાગી પંચમહાવ્રતધારી, સાધુ ભગવંતો મારા ગુરુ છે.
- * સર્વજ્ઞ પરમાત્માએ પ્રરૂપેલો, અનંતકલ્યાણકર જૈન ધર્મ એ જ મારો ધર્મ છે.
- * અરિહંત પરમાત્માનું પ્રત્યેક વચન સો ટચના સોના જેવું છે. એને હું આદર,પૂર્વક માથે ચડાવું છું.
- * અજ્ઞાન અને આવેશને કારણે, ઘણાં જીવોનો મેં સંહાર કર્યો. ઘણાં જીવોને મેં અશાતા આપી. ઘણાં જીવોનાં મેં દિલ દૂભવ્યા. તે સર્વ જીવોની અંતરના ઊંડાણથી હું માફી માંગું છું.
- * ભવચક્રમાં ભમતાં ભમતાં જૂઠ, માયા અને પ્રપંચ કરીને મે ઘણાં જીવોને ઠગ્યા છે. તે સર્વ જીવોની હું ક્ષમા યાચું છું.
- * અઠારેય પાપ-સ્થાનકોનું સેવન કરીને મેં ચીકણાં કર્મો બાંધ્યા છે. તે મારા પાપકર્મોને હું ખુબ નિંદુ છું. મારા બધા પાપો મિથ્યા થાઓ.
- * સંસારમાં ભમતાં ભમતાં મેં અનંતા શરીર ધારણ કર્યાં.
- * દરેક ભવમાં પુદ્ગલોને છોડીને હું અહીં આવ્યો છું. હવે મારે તે બધા પુદ્ગલો સાથે કોઈ સંબંધ નથી. તે સઘળા પુદ્ગલોને વોસીરાવું છું.
- * અજ્ઞાન કે દ્વેષને વશ થઈને મહાન તારક એવા દેવ-ગુરુ-ધર્મના

અવિનય કે આશાતના થયા હોય તેનું રડતા હૃદયે મિચ્છા મિ દુક્કડં

* તારક તીર્થોમાં જઈને પણ મેં રાત્રીભોજન, અભક્ષ્ય ભોજન કે મૈથુનસેવન જેવા અનાચારો સેવીને તીર્થોની આશાતના કરી હોય તેનું મિચ્છા મિ દુક્કડં.

* પર્વના દિવસોમાં વિશેષ આરાધના કરવાને બદલે વિરાધનાઓ કરી હોય તેનું અંતઃકરણપૂર્વક મિચ્છા મિ દુક્કડં.

* જગતના જીવોને દુઃખમય સંસારથી છૂટવાનો માર્ગ બતાવીને અરિહંત પરમાત્માએ કેવો મહાન ઉપકાર કર્યો છે !

* અરિહંત પરમાત્માના અનંત ગુણોની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* સર્વ કર્મના ક્ષયથી ઉત્પન્ન થયેલા અનંત આત્મગુણોના માલિક બનેલા સિદ્ધ ભગવંતોના સિદ્ધસ્વરૂપની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* પંચાચારનું નિર્મળ પાલન કરનાર અને જૈન શાસનનો જયજયકાર ફેલાવનારા આચાર્ય ભગવંતોની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* પંચ પરમેષ્ઠીમાં ચોથા સ્થાને બિરાજમાન ઉપાધ્યાયજી ભગવંતોના મહાન ગુણોની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* પૂજ્ય સાધુ-સાધ્વીજી ભગવંતો પાંચ મહાવ્રતોનું પાલન કરે છે. અષ્ટ પ્રવચન માતાને પાળે છે. બાવીસ પરીષદોને જીતે છે. દસ યતિધર્મનું પાલન કરે છે. તેમની આ મહાન સંયમ સાધનાની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* અનેક શ્રાવક અને શ્રાવિકા બાર વ્રતોનું નિર્મળ પાલન કરે છે. શ્રાવક ધર્મનું સુંદર આચરણ કરે છે, દાન, શીલ, તપ અને ભાવની સુંદર આરાધના કરે છે. તે સર્વની હું ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* અનેક ઉદાર મહાનુભાવો સાત-ક્ષેત્રમાં

ઉદાર હાથે લક્ષ્મી વેરીને દાન ધર્મની આરાધના કરે છે.

તેની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* સંસારવાસમાં રહીને પણ જે નર અને નારીઓ

મન-વચન-કાયાથી નિર્મળ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે.

તે સહુની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* ચતુર્વિધ સંઘમાં અનેક ભાગ્યશાળી આત્માઓ વર્ધમાન તપની ઓળીઓ કરીને જીભને જીતે છે. તે સર્વ તપસ્વીઓની હું ભાવભીની અનુમોદના કરું છું.

* શ્રી ઋષભદેવ પરમાત્માના તપનાં આલંબનથી ભારતભરમાં દર વર્ષે હજારો ભાગ્યશાળીઓ વરસીતપની અરાધના કરે છે. તે સર્વની હું ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* બાર પ્રકારના તપને આરાધીને ભાગ્યવાન આત્માઓ કર્મનો ક્ષય કરે છે. તે સહુના તપધર્મની હું ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* મૈત્રી આદિ શુભ ભાવો દ્વારા જે મહાનુભાવો ચિત્તને ભાવિત કરે છે. તે સહુના ભાવધર્મની ભાવભીની અનુમોદના કરું છું.

* ભાગ્યવાન આત્માઓ હજારો... લાખો... કરોડો... નવકાર મંત્રનો જાપ કરીને નમસ્કાર મહામંત્રની અદ્ભુત આરાધના કરે છે તેની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

* તમામ જીવોના દયા-દાન-પરોપકાર-પ્રભુભક્તિ વગેરે સારા કાર્યની ખૂબ ખૂબ અનુમોદના કરું છું.

* જેમનામાં ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા વગેરે સદ્ગુણો શોભી રહ્યા છે તે સર્વ ગુણીજનોના સદ્ગુણોની ભાવથી અનુમોદના કરું છું.
જે ઊગે છે તે આથમે છે. જે ખીલે છે તે કરમાય છે. જે જન્મે છે તે મૃત્યુ પામે છે. આ આખું જગત વિનાશી છે. સર્વ સંયોગો ક્ષણિક છે. તેથી કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુનો મોહ કરવા જેવો નથી.

* આધિ..વ્યાધિ... ઉપાધિ અને મોત આવે ત્યારે જીવને કોઈ બચાવી શકતું નથી. દેવ, ગુરૂ અને ધર્મ સિવાય આ જગતમાં કોઈ શરણભૂત નથી.

* આ સંસાર દુઃખમય છે, ડગલે ને પગલે પાપ કરાવનારો છે, અનેક વિચિત્રતાઓથી ભરેલો છે, સંસારમાં સહુ સ્વાર્થના સગાં છે,

આ જગતમાં હું એકલો આવ્યો છું, અહીંથી એકલો જવાનો છું. હું કોઈનો નથી.

✿ આ શરીર, મકાન, પૈસો અને પરિવાર...બધું જ પારકું છે. જ્ઞાન વગેરે આત્માના ગુણો એ જ મારા છે.

✿ આ શરીર લોહી, માંસ, પરુ, હાડકાં, મળ, મૂત્ર, શ્લેષ્મ વગેરે ગંદકીનો ભરેલો ગાડવો છે. આવા ગંદા શરીર પર બિલકુલ મોહ કરવા જેવો નથી.

✿ મન-વચન-કાયાની અશુભ પ્રવૃત્તિથી પાપ બંધાય છે માટે તે આશ્રવ છે. તે સર્વ આશ્રવોનો હું ક્યારે ત્યાગ કરીશ ?

✿ મન-વચન-કાયાની શુભ પ્રવૃત્તિઓથી અશુભ કર્મોનો બંધ અટકે છે માટે હંમેશા શુભ પ્રવૃત્તિમાં જ મગ્ન રહેવા જેવું છે.

✿ બાર પ્રકારના તપની આરાધનાથી આત્માને વળગેલા કર્મો નાશ પામે છે માટે તપમાં ખૂબ ઉદ્યમ કરવો જોઈએ. અનંત પુણ્યના ઉદયથી જૈન શાસનની પ્રાપ્તિ થઈ. આવા દુર્લભ ધર્મની પ્રાપ્તિ થયા પછી ક્ષણનો પણ પ્રમાદ કરવા જેવો નથી.

✿ ધર્મ મહાસત્તાનો અજબ-ગજબનો પ્રભાવ વર્તી રહ્યો છે માટે જ દરિયો માઝા મૂકતો નથી, સૂર્ય અગ્નિ ઓકતો નથી, અને વિશ્વ ટકી રહ્યું છે.

✿ જીવ અને જડથી બનેલા આ આખા વિશ્વનું કેવું આબેહુબ સ્વરૂપ સર્વજ્ઞ ભગવંતે બતાવ્યું છે ! ધન્ય છે સર્વજ્ઞનાં શાસનને.

✿ આ જગતના સર્વ જીવો મારા મિત્ર છે. સહુનું કલ્યાણ થાઓ. ગુણવાન આત્માઓના સદ્ગુણો નીરખીને મારું હૈયું નાચી ઉઠે છે. ગુણીજનો પ્રત્યેના પ્રમોદભાવથી ગુણોનો પ્રવાહ આપણામાં આવે છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી ઘેરાયેલા દુઃખી જીવોનાં દુઃખ જોઈને મારું હૈયું રડી ઉઠે છે. સહુના દુઃખ દૂર થાઓ. સર્વ જીવો કર્મવશ છે. કર્મને આધીન કોઈ જીવ ઉન્માર્ગ છોડીને સન્માર્ગે ચડે નહિ તો તે જીવ ઉપેક્ષા પાત્ર છે.

- તેનો પણ તિરસ્કાર ન જ કરાય તેને પણ સદ્બુધ્ધિ પ્રાપ્ત થાઓ.
- * દીક્ષા એ જ માનવજીવનનું કર્તવ્ય છે છતાં હજુ હું સંસારમાં બેઠો છું. મને સંયમરત્નની પ્રાપ્તિ ક્યારે થશે ? ભવાંતરમાં આઠ વર્ષની ઉંમરે જ મને ચારિત્ર પ્રાપ્ત થાઓ.
 - * આ શરીર એ ધર્મસાધના માટેનું સાધન છે. શરીરની મમતામાં પડીને તપધર્મની આરાધના કરી નહી. માસક્ષમણ વગેરે મોટી તપશ્ચર્યા હું ક્યારે કરીશ ?
 - * પંચ પરમેષ્ઠિ ભગવંતો, જૈન શાસન, ઉપકારી માતા-પિતા આદી સહુનો મારા પર અનંત ઉપકાર છે. તે બધાના ઋણમાંથી હું ક્યારે મુક્ત થઈશ ?
 - * મારી તન-મન-ધનની તમામ શક્તિ જૈન શાસનની સેવામાં વપરાઓ.
 - * જ્ઞાનાચાર..દર્શનાચાર ચારિત્રાચાર... તપાચાર અને વીર્યાચાર એ પાંચ પ્રકારના આચારોથી મારું જીવન મધમધતું બનો.
 - * મારા હૃદયનાં સિંહાસન પરથી મોહરાજા પદભ્રષ્ટ થાઓ. ક્રોધ...માન...માયા... લોભ એ ચાર ચોરટાના હાથે મારો ચેતન લૂંટાઈ રહ્યો છે. તે કષાયોના પાશમાંથી મારો છૂટકારો ક્યારે થશે ? પાંચે ય ઈન્દ્રિયોના વિષયોની વાસના હજુ ક્ષીણ થતી નથી.
 - * મારી ભોગસુખોની આસક્તિ ક્યારે છૂટશે ? આહાર...ભય... મૈથુન અને પરિગ્રહ એ ચાર સંજ્ઞાઓ મન અનાદિકાળથી વળગી છે. તે વળગણથી હું ક્યારે મુક્ત બનીશ ?
 - * હે જીવ ! ક્ષણનો પણ પ્રમાદ ન કર. પાણીના રેલાની જેમ સમય વહી રહ્યો છે.
 - * મને ભવોભવ જૈન શાસનની પ્રાપ્તિ થાઓ.
 - * જ્યારે મૃત્યુ આવે ત્યારે પ્રભુનાં ચરણોમાં મન લીન રહે. વિષય-કષાયથી મન મુક્ત રહે. સર્વજીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ રહે. મનમાં સમાધિ અને પ્રસન્નતા રહે.

૯૨ પૃથ્વત્વનું માધુર્ય...

- * ધર્મતીર્થની સ્થાપના કરનારા ચોવીસ તીર્થંકર ભગવંતોને હું ભાવથી વંદના કરું છું.
- * વર્તમાન કાળે મહાવિદેહ ક્ષેત્રમાં વિચરી રહેલા વીસ તીર્થંકર ભગવંતોને ભાવથી વંદના કરું છું.
- * અષ્ટાપદ તીર્થ ઉપર બિરાજમાન ચોવીસ ભગવંતોને હું ભાવથી વંદના કરું છું.
- * પાપીને પણ પાવન કરનારા પૃથ્વીતલના ભૂષણ સમા તિર્થાધિરાજ શ્રી શત્રુંજય તીર્થને હું ભાવથી વંદના કરું છું.
- * ત્રણે લોકમાં રહેલા શાશ્વત અને અશાશ્વત જિનાલયોમાં બિરાજમાન જિનેશ્વર ભગવંતોને હું ભાવથી વંદના કરું છું.
- * અઢી દ્વીપમાં રહેલા તમામ સાધુ ભગવંતોને હું ભાવથી વંદના કરું છું.
- * ચોવીસ તીર્થંકર પ્રભુના શાસનમાં થયેલા ભરત ચક્રવર્તી વગેરે અનેક મહાપુરુષોને હું ભાવથી પ્રણામ કરું છું.
- * ચૌદ પૂર્વના સાર સમાન નમસ્કાર મહામંત્ર તો સર્વ મંત્રોમાં શિરોમણિ છે તેવા નવકારને નમસ્કાર.
- * અનંત લબ્ધિના નિધાન, અનંત ગુણોના ભંડાર શ્રી ગૌતમસ્વામી ભગવંતે હું ભાવથી વંદન કરું છું.
- * મહામંગલકારી શ્રી સિદ્ધચક્ર ભગવંતને હું ભાવથી વંદન કરું છું. સિદ્ધચક્રની મંગલમય આરાધનાનો પ્રભાવ પામી આલોક અને પરલોકને ઉજમાળ બનાવનારા શ્રીપાલરાજા અને મયણાસુંદરીને હું ભાવથી વંદન કરું છું.
- * ૧૨ ગુણોથી યુક્ત અરિહંત દેવ, ૮ ગુણોથી યુક્ત સિદ્ધભગવંત ૩૬ ગુણોથી યુક્ત આચાર્ય ભગવંત, ૨૫ ગુણોથી યુક્ત ઉપાધ્યાય ભગવંત ૨૭ ગુણોથી યુક્ત સાધુ ભગવંત, કુલ ૧૦૮ ગુણોથી યુક્ત પંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોને, હું ભાવથી વંદના કરું છું.

- * જે વીસસ્થાનકની આરાધના કરીને સુયોગ્ય આત્માઓ તીર્થંકર નામકર્મ ઉપાર્જે છે, તે વીસસ્થાનક પદોને હું ભાવથી વંદના કરું છું.
- * હે જીવ ! નરકમાં તેં જો જાલિમ વેદનાઓ સહન કરી છે... તેની આગળ આ ઘડપણ અને માંદગીનાં દુઃખો કોઈ જ વિસાતમાં નથી આ દુઃખોને પ્રસન્નતાથી ભોગવી લે.
- * હે જીવ ! અત્યારે વ્યાધિ અને વૃદ્ધત્વની જે વેદના છે તે તો કર્મ ખપાવવાની ઉજાણી છે માટે આ વેદનામાં વિહ્વલ ન બનીશ..
- * હે જીવ ! ખંધકસૂરિના પાંચસો શિષ્યો ઘાણીમાં પીલાયા.. છતાં સમતાં રાખી તો કેવળજ્ઞાન પામીને મોક્ષે સીધાવી ગયા તેમને નજર સામે રાખીને તું પણ સમતા ધર.
- * હે જીવ ! ગજસુકુમાલ મહામુનિને માથા પર અગ્નિ મૂકાયો છતાં સમતામાં સ્થિર રહ્યા. તેમના દુઃખની સામે તારું દુઃખ તો કાંઈ નથી. તું પણ સમતા ધારણ કર.
- * હે જીવ ! સીતાજી ઉપર કેવા ભયંકર કષ્ટો આવ્યા... છતાં સીતાજીએ કેવી અદ્ભુત સમાધિ રાખી ! ગમે તેટલા કષ્ટોની વચ્ચે સમાધિ ટકાવવાનો તું પણ અભ્યાસ રાખ.
- * હે જીવ ! જે દુઃખો આવે છે તે આપણાં જ પોતાનાં કર્મનાં ઉદયથી આવે છે. માટે આપણાં આમંત્રિત મહેમાન છે. મહેમાનોનું તો સ્વાગત કરવાનું હોય.. મહેમાન આવે ત્યારે મોં ન બગાડાય.
- * હે જીવ ! સનત ચક્રવર્તી જેવાની કંચનવર્ણી કાયા પણ રોગોથી ઘેરાઈ ગઈ તો તારી કાયાનું તો કેટલું ગજું! રોગ એ તો શરીરનો સ્વભાવ છે. રોગમાં તું અસ્વસ્થ ન બન.
- * હે જીવ ! મોટા રાજા-મહારાજા અને ચક્રવર્તીઓએ મોટા સામ્રાજ્યો છોડીને સંયમનો સ્વીકાર કર્યો છે... તું તારી સુખ-સાહ્યબીમાં આસક્ત ન બન.
- * ધન્ના શાલિભદ્રની જેમ સંસારની મોહમાયા ઉતારીને સંયમના કલ્યાણપંથે હું ક્યારે સંચરીશ ?

- * ધન્ના અણગારની જેમ આહારસંજ્ઞાને મારીને તપ આરાધનામાં ઉજમાળ હું ક્યારે બનીશ ?
- * વસ્તુપાલ-તેજપાલની જેમ મારી લક્ષ્મીનો સદ્વ્યય કરીને જૈન શાસનની સેવા હું ક્યારે કરીશ ? સંયમધર્મનો સ્વીકાર કરીને ગુરૂચરણે બેસી પીસ્તાલીસ આગમો હું ક્યારે કરીશ ?
- * પાંત્રીસ ગુણોથી શોભતી જિનેશ્વરદેવની અમૃતઝરણી વાણીનું અમૃતપાન હું ક્યારે કરીશ ?
- * તીર્થંકર પરમાત્માએ આપેલી ત્રિપદીના આધારે ગણધર ભગવંતોએ રચેલી દ્વાદશાંગીને વંદના.
- * શત્રુંજયનાં ઋષભદેવને વંદના, શંખેશ્વરના પાર્શ્વપ્રભુને વંદના ભદ્રેશ્વરના ઋષભદેવના વંદના, અંતરીક્ષજીના પાર્શ્વપ્રભુને વંદના ગીરનારજીના નેમનાથને વંદના, જીરાવાલાના પાર્શ્વનાથને વંદના તારંગાના અજીતનાથને વંદના, મહેસાણાના સીમંધરસ્વામીને વંદના તળાજાના સુમતિનાથને વંદના (જુઓ ચિત્ર - ૯ સકલતીર્થનું)
- * ચત્તારિ મંગલં, અરિહંતા મંગલં, સિદ્ધા મંગલં, સાહૂ મંગલં, કેવલિપત્રતો ધમ્મો મંગલં. ચત્તારિ લોગુત્તમા, અરિહંતા લોગુત્તમા, સિદ્ધા લોગુત્તમા સાહૂ લોગુત્તમા, કેવલિપત્રતો ધમ્મો લોગુત્તમા. ચત્તારિ સરણં પવજજામિ, અરિહંતે સરણં પવજજામિ, સિદ્ધે સરણં પવજજામિ, સાહૂ સરણં પવજજામિ, કેવલિપત્રતં ધમ્મં સરણં પવજજામિ.
- * ખામેમિ સવ્વ જીવે સવ્વે જીવા ખમંતુ મે ।
મિત્તી મે સવ્વભૂએસુ વેરં મજ્ઝ ન કેણઠી।
શિવમસ્તુ સર્વ જગતઃ પરિહિતનિરતા ભવન્તુ ભૂતગણાઃ ।
દોષાઃ પ્રયાન્તુ નાશમ્, સર્વત્ર સુખી ભવતુ લોકઃ ॥
- * અનંત કલ્યાણને કરનારી જિનેશ્વરદેવની આજ્ઞાને કોટિ કોટિ વંદના
- * હે જીવ ! જીર્ણ થયેલું આ શરીર અહીં જ છોડીને જવાનું છે માટે તેની ચિંતા છોડી દે.. ધર્મ પરલોકમાં સાથે આવશે માટે મનને ધર્મમાં જોડી દે.

સુકૃત અનુમોદના

આ ઉપરાંત વારંવાર કરાતી સુકૃત અનુમોદના હતાશા-નિરાશામાંથી મુક્ત કરીને જીવનને સાર્થક દિશામાં આગળ વધારે છે.

❖ મારું વીર્ય શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતના રત્નત્રયીના માર્ગમાં જ્યાં મેં પ્રવર્તાવ્યું હોય ઉલ્લાસભેર શ્રી જિનધર્મની આરાધના કરી હોય, પ્રભુ-શાસનની આરાધનામાં પુરુષાર્થને ફોરવ્યો હોય, તે વીર્યાચારને લગતાં સુકૃતોને મન, વચન અને કાયાથી ભાવપૂર્વક અનુમોદું છું.

❖ ચારે પ્રકારના ધર્મમાંથી જે કંઈ ધર્મની આરાધના ભૂતકાળના ભાવોમાં તથા આ ભવમાં કરી હોય તેની મન-વચન-કાયાથી ભાવપૂર્વક અરિહંત પ્રભુની સાક્ષીએ, શ્રી ગુરૂભગવંતોની નિશ્રામાં સકલસંઘની સાથે અનુમોદના કરું છું.

❖ ટૂંકમાં, હે નાથ ! હે જગતસ્વામી દેવાધિદેવ ! આપના માર્ગને અનુસરીને મારા વડે આ ભવમાં કે ગતભવોમાં જે કંઈ મન-વચન-કાયાથી અલ્પ પણ પ્રવૃત્તિ થઈ છે, તે અલ્પ હોવા છતાં બીજ રૂપ હોઈ તેમાંથી વિસ્તૃત વેલા ફેલાશે તે આશયથી તે સર્વ પ્રવૃત્તિને ભાવપૂર્વક અનુમોદું છું.

❖ એકેન્દ્રિય આદિના ભવોમાં કાયાદિનો સદ્દુપયોગ થયો હોય તેની અનુમોદના.

❖ અનાદિનિગોદમાં અવ્યવહાર રાશિમાં મારા જીવે એક કાયામાં અનંતાજીવોની સાથે વાસ કરીને જે કંઈ દુઃખ, પીડા વગેરે ભોગવીને અકામનિર્જરાથી કર્મ ખપાવ્યાં હોય તેને અનુમોદું છું.

❖ મારા જીવે વ્યવહાર રાશિમાં આવ્યા પછી પણ પૃથ્વીકાય આદિના ભવોમાં-દુઃખ પીડા ભોગવીને જે કર્મ અકામનિર્જરાથી ખપાવ્યાં હોય તેને ભાવથી અનુમોદું છું.

❖ પૃથ્વીકાયના ભવમાં પથ્થર, માટી, રત્ન, ધાતુ, વગેરે તરીકે હું હતો ત્યાંની મારી કાયાનો ઉપયોગ શ્રી જિનપ્રતિમા, શ્રી જિનમંદિર, પૌષ્ઠશાળા કે જ્ઞાનમંદિર આદિ શુભ સ્થાનોમાં થયો હોય તેને હું

ત્રિવિધ અનુમોહું છું.

❖ અપકાયના ભવમાં મારી કાયાનો ઉપયોગ શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોના સ્નાત્ર-અભિષેકોમાં, કે શ્રી જિનમંદિર, પૌષધશાળા આદિના નિર્માણ વગેરેમાં થયો હોય તેની હું ભાવથી અનુમોદના કરું છું.

❖ અગ્નિકાયના ભવમાં મારી કાયાનો ઉપયોગ જિનભક્તિ કે શ્રુત ભક્તિ વગેરેમાં ધૂપ-દીપ વગેરે તરીકે થયો હોય તેને હું ભાવથી અનુમોહું છું...

❖ વાયુકાયના ભવોમાં શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતો, સાધુ ભગવંતો કે સાધર્મિકોની અનુકૂળતામાં મારી કાયાનો ઉપયોગ થયો હોય તેને ભાવથી અનુમોહું છું..

❖ વનસ્પતિકાયના ભવમાં પુષ્પ, ફળ, આદિ તરીકે મારી કાયાનો ઉપયોગ જિનભક્તિમાં થયો. થડ, મૂળ વગેરે મારી કાયાનો જિનમંદિર, ઉપાશ્રય સાધુનાં પાત્ર, દંડ વગેરેમાં ઉપયોગ થયો હોય તે સર્વેને ભાવથી અનુમોહું છું...

❖ ત્રસકાયના ભવમાં કીડાદિ થઈને તથા ઘેટા, બકરા વગેરે તરીકે થવાથી મારા વસ્ત્ર-ઉન વગેરેનો ઉપયોગ પ્રશસ્ત રીતે જૈન શાસનમાં થયો તેને ભાવથી અનુમોહું છું....

જેના ઘરની બારી પશ્ચિમ દિશામાં જ ખૂલતી હોય છે એને જેમ ક્યારેય સૂર્યોદયના દર્શન થઈ શકતા નથી તેમ જેની પાસે કેવળ નકારાત્મક અભિગમ જ હોય છે એને ક્યારેય પ્રસન્નતાની કે મસ્તીની અનુભૂતિ થઈ શકતી નથી.

બાર ભાવના

જગતના સ્વરૂપનું વાસ્તવીક ચિંતન વૈરાગ્યને વધારે છે, કષાયોને ઘટાડે છે, સત્વ અને સદ્ગુણોને વધારે છે. માટે ૧૬ ભાવનાને ભાવવી.

૧. અનિત્ય ભાવના :- આ જગતમાં સવારના હોય છે તે બપોરે નથી દેખાતું, અને જે બપોરે હોય છે તે રાત્રે નથી દેખાતું આ પ્રમાણે પદાર્થની અનિત્યતા સર્વત્ર દેખાય છે.

શરીર પ્રચંડ-પવનથી વિખેરાઈ ગએલા વાદળાં જેવું વિનાશશીલ છે. લક્ષ્મી મોજાના જેવી ચંચળ છે, ધન કુટુંબાદિના સંગમો સ્વપ્ન જેવા છે અને યૌવન વંટોળિયાના સંબંધથી ઉડેલા રૂ જેવું છે.

આ પ્રમાણે તૃષ્ણારૂપી કાળી નાગણીને વશ કરનાર મંત્ર સમાન નિર્મમત્વની પ્રાપ્તિ માટે જગતના અનિત્ય સ્વરૂપનો સ્થિર ચિત્તે પ્રતિક્ષણ વિચાર કરવો.

(૨). અશરણ ભાવના :- ઈન્દ્રો, ઉપેન્દ્રો વિગેરે પણ જે મૃત્યુને આધીન થયાં, તે મરણના ભયથી પ્રાણીને કોણ શરણ કરવા યોગ્ય છે ? અને પિતા, માતા, બહેન, ભાઈ અને પુત્રોના જોતાં જ અસહાય એવા આ જીવને કર્મો વડે યમને ઘેર જવું પડે.

મૂઢ બુદ્ધિવાળા લોકો પોતાના કર્મોએ મૃત્યુ પામતા સ્વજનોનો શોક કરે છે, પણ સ્વકર્મ વડે મૃત્યુ પામતા પોતાના આત્માનો શોક કરતા નથી. દાવાગ્નિની ભડકતી જવાલાથી વિકરાળ દેખાતા વનમાં જેમ મૃગના બચ્ચાનું કોઈ શરણ નથી, તેમ દુઃખરૂપી દાવાગ્નિની બળતી જવાલાથી ભયંકર સંસારમાં પ્રાણીનું કોઈ શરણ નથી.

(૩). સંસાર ભાવના :- આ સંસારરૂપી રંગભૂમિ ઉપર પ્રાણી કોઈ વાર વેદણ બ્રાહ્મણ થાય છે તો કોઈવાર ચંડાળ થાય છે, કોઈવાર શેઠ થાય છે તો કોઈવાર માલિક થાય છે, કોઈવાર પ્રજાપતિ-બ્રહ્મા થાય છે તો કોઈવાર ક્ષુદ્ર કીડો થાય છે. એમ વિવિધ પ્રકારે સંસારી જીવ નટની ચેષ્ટા કરે છે.

સંસારી જીવ કર્મના સંબંધથી ભાડાની કોટડીની જેમ કઈ યોનિમાં નથી જતો અને કઈ યોનિમાંથી નથી નીકળતો ? સમસ્ત લોકાકાશમાં વાળના અગ્રભાગ જેટલું પણ કોઈ એવું સ્થાન નથી કે જ્યાં આ જીવ પોતાના કર્મોથી એકેન્દ્રિયાદિ વિવિધ રૂપો ધારણ કરવા વડે ઉત્પન્ન ન થયો હોય, જીવ એકલો જ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકલો જ મરણ પામે છે, તથા ભવાન્તરમાં એકઠાં કરેલાં કર્મો એકલો જ ભોગવે છે.

(૪). એકત્વ ભાવના :- જીવે ભેગુ કરેલું દ્રવ્ય બીજા ભોગવે છે; પરંતુ ભેગું કરનાર તે પોતે તો એકલો નરકમાં પોતાના કર્મોના ફળ ભોગવવા વડે ક્લેશ પામે છે.

(૫). અન્યત્વ ભાવના :- જ્યાં આત્માથી શરીરની વિલક્ષણતા હોવાથી અન્યપણું છે. ત્યાં ધન, બંધુ અને સહાયકોનું આત્માથી અન્યત્વ હોય એ કહેવું ખોટું નથી. જે માણસ શરીર, ધન અને બંધુઓથી પોતાના આત્માને ભિન્ન જુએ છે તેને શોકરૂપ શલ્ય ક્યાંથી દુઃખ આપે ?

(૬). અશુચિ ભાવના :- રસ, લોહી, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, વીર્ય, આતંરડા, વિષ્ટા વગેરે અપવિત્ર વસ્તુઓના સ્થાનરૂપ આ શરીર છે. તેમાં પવિત્રપણું ક્યાંથી હોય ?

આંખ, કાન, નાક, મુખ, અધોદ્વાર અને જનનેન્દ્રિય વગેરે નવ દ્વારમાંથી વહેતા દુર્ગંધી ચીકણા રસના સતત આવવાથી મલિન એવા આ શરીરમાં પવિત્રપણાનું અભિમાન કરવું એ મહોમાહનું લક્ષણ છે.

(૭). આશ્રવ ભાવના :- મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિરૂપ મનોયોગ વચનયોગ અને કાયયોગથી શુભાશુભ કર્મ આત્મામાં આશ્રવે છે - પ્રવેશ કરે છે, તેથી તે યોગોને આશ્રવ કહે છે.

મૈત્રી, મુદિતા, કરુણા અને ઉપેક્ષા આ ભાવનાથી વાસિત કરેલું ચિત્ત, શુભ કર્મને પેદા કરે છે અને ક્રોધાદિ કષાયો તથા વિષયોથી વ્યાપ્ત થએલું ચિત્ત અશુભ કર્મને પેદા કરે છે.

સત્ય અને શ્રુતજ્ઞાનાનુસારી વચન શુભ કર્મના ઉપાર્જન કરવા માટે અને તેથી વિપરીત વચન અશુભ કર્મના બંધને ઉપાર્જન કરવા

માટે થાય છે.

અસત્ પ્રવૃત્તિ રહિત શરીર વડે જીવ શુભ કર્મ સંચિત કરે છે અને સતત મહારંભી અને હિંસક પ્રવૃત્તિવાળા જીવો વડે અશુભ કર્મ સંચિત કરાય છે.

ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ ચાર કષાયો, સ્પર્શાદિ વિષયો, મન-વચન-કાયાની પ્રવૃત્તિરૂપ યોગો, અજ્ઞાન, સંશય, વિપર્યય, રાગ, દ્વેષ, સ્મૃતિભ્રંશ, ધર્મનો અનાદર અને યોગ દુષ્પ્રણિધાનરૂપ આઠ પ્રકારનો પ્રમાદ, અવિરતિ નિયમનો અભાવ, મિથ્યાત્વ, આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન આ બધા અશુભ કર્મબંધના હેતુઓ છે.

(૮). સંવર ભાવના :- ઉપર કહેલા બધા આશ્રવોનો નિરોધ કરવાનો ઉપાય સંવર કહેવાય છે. તેના દ્રવ્ય સંવર અને ભાવ સંવર એમ બે ભેદો છે.

કર્મ પુદ્ગલના આશ્રવદ્વારા થતાં પ્રવેશને જે રોકે તે દ્રવ્યસંવર અને સંસારના કારણભૂત ક્રિયાનો ત્યાગ તે ભાવ સંવર. જે જે ઉપાયથી જે જે આશ્રવ રોકી શકાય તે તે આશ્રવના નિરોધ માટે બુદ્ધિમાન પુરુષોએ તે તે ઉપાય યોજવો.

જેમકે ક્ષમાથી ક્રોધને રોકવો, નમ્રતાથી માનને રોકવું, સરળતાથી માયાને રોકવી અને સંતોષથી લોભને રોકવો. બુદ્ધિમાન પુરુષે ઈન્દ્રિયોના અસંયમ-ઉન્માદથી પ્રબળ બનેલા વિષ જેવા વિષયોને ઈન્દ્રિયોના અખંડ સંયમથી રોકવા. સંવર માટે પ્રયત્ન કરતા યોગીએ ત્રણ ગુપ્તિ (યોગ નિગ્રહ)થી મન-વચન-કાયાના વ્યાપારોને રોકવા, અપ્રમાદથી પ્રમાદને રોકવો. બધી સદોષ પ્રવૃત્તિના ત્યાગથી અવિરતિને રોકવી, સમ્યગ્દર્શન વડે મિથ્યાત્વને રોકવું, તથા શુભધ્યાનરૂપ ચિત્તની સ્થિરતા વડે આર્ત તથા રૌદ્રધ્યાનોને રોકવા.

(૯). નિર્જરા ભાવના :- સંસારના કારણભૂત કર્મને ખેરવી નાંખતા હોવાથી તેને નિર્જરા કહે છે. તે સકામનિર્જરા અને અકામનિર્જરા એમ બે પ્રકારની છે.

સંયમી પુરુષોને ઈરાદાપૂર્વક તપ વગેરે ઉપાય દ્વારા કર્મનો ક્ષય કરવા રૂપ સકામનિર્જરા હોય છે અને અસંયમીને તે સિવાય વિપાકથી કર્મને ભોગવીને ક્ષય કરવા રૂપ અકામ-નિર્જરા હોય છે. કારણ કે કર્મોનો પાક-નિર્જરા ફળના પાકની પેઠે ઉપાયોથી અને સ્વાભાવિક રીતે થાય છે.

જેમ અશુદ્ધ સોનું પ્રજ્વલિત અગ્નિવડે શુદ્ધ થાય છે, તેવી રીતે તપરૂપી અગ્નિદ્વારા તપાવવામાં આવતો જીવ શુદ્ધ થાય છે.

સંયમી પુરુષ બાહ્ય અને અભ્યંતર તપરૂપી પ્રજ્વલિત અગ્નિમાં કષ્ટથી ક્ષય થાય એવાં તીવ્ર કર્મોનો પણ તત્કાલ નાશ કરી નાંખે છે.

(૧૦). ધર્મસ્વાખ્યાત ભાવના :- કેવલજ્ઞાની ભગવંતે ધર્મ સારી રીતે કહેલો છે. જેનું આલંબન લેનારો પ્રાણી ભવસાગરમાં ડૂબતો નથી એમ વિચારવું તે ધર્મસ્વાખ્યાત ભાવના છે.

સંયમ, સત્ય-શૌચ, બ્રહ્મચર્ય, અર્કિયનતા, તપ, ક્ષમા, મૃદુતા, નમ્રતા, ઋજુતા-સરળતા, અને મુક્તિ-નિર્લોભતા એમ ધર્મ દશ પ્રકારનો છે.

ધર્મના પ્રભાવથી કલ્પવૃક્ષો વગેરે ઈચ્છિત વસ્તુઓને આપે છે, અધર્મી આત્માઓને તે વિષયમાં-દૃષ્ટિમાં પણ આવતા નથી. સદા સમીપવર્તી અદ્વિતીય બંધુ સમાન અતિવત્સલ ધર્મ જ અપાર દુઃખ - સમુદ્રમાં પડતા પ્રાણીને બચાવે છે. ભૂમીને જે દરિયો પ્લાવન કરતો નથી અને મેઘ આશ્વાસન આપે છે જરૂર તે આ ધર્મનો જ ફક્ત પ્રભાવ છે. અગ્નિ જે તીર્ણી સળગતો નથી, વાયરો ઉર્ધ્વ વાતો નથી આ અચિન્ત્યમહિમા છે, તેમાં ધર્મ એજ કારણ છે.

ધર્મ સિવાય જગતમાં આધારભૂત પૃથ્વી જે આલંબન વગર અને આધાર વગર રહે છે તેમા ધર્મ સીવાય બીજું કોઈ કારણ નથી. આ જગતમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર બંને જગતના ઉપકાર માટે ઉદય પામે છે તે જરૂર ધર્મના શાસનથી છે. બંધુ રહીતોને બંધુ, મિત્ર રહિતોને મિત્ર, અનાથોનો નાથ અને સર્વ જગત ઉપર વાત્સલ્ય રાખનાર ધર્મ જ છે. જેઓ વડે ધર્મ એજ શરણ-તરીકે સ્વીકારાયેલું છે તેઓને રાક્ષસ-યક્ષ-

સાપ-વાઘ-વ્યાલ-અગ્નિ વગેરે અપકાર કરવા માટે સમર્થ થતાં નથી. નરકમાં-પાતાળમાં પડતા એવા જીવોને ધર્મ બચાવે છે. અને જેની ઉપમા આપી શકાય તેમ નથી એવો સર્વજ્ઞપણાનો વૈભવ પણ ધર્મ આપે છે.

(૧૧). લોકભાવના :- કેડે હાથ મૂકીને પહોળા પગ રાખીને ઉભેલા પુરુષ જેવી આકૃતિવાલા તથા સ્થિતિ, ઉત્પત્તિ અને વિનાશરૂપવાળા દ્રવ્યોથી પરિપૂર્ણ લોકના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું.

(૧૨). બોધિદુર્લભ ભાવના :- કર્મથી મુક્ત થવાની અભિલાષા વિના કર્મક્ષયથી પેદા થતા પુણ્યથી જીવો સ્થાવરકાયમાંથી નીકળી ત્રસપણું અથવા તિર્યચપણું પ્રાપ્ત કરે છે, આગળ જતા કર્મનું હળવાપણું થવાથી મનુષ્યપણું, આર્ય દેશમાં ઉત્પત્તિ, ઉત્તમજાતિ, તમામ ઈન્દ્રિયોનું સારાપણું, અને દીર્ઘ આયુષ્ય મહામુશ્કેલીએ પ્રાપ્ત થાય છે. આટલી વસ્તુઓ પુણ્યથી મલ્યે છતે પણ ધર્મનું કથન કરનાર ગુરૂ મહારાજની વાણી-વચન શ્રવણ તથા તે પ્રાપ્ત થયા છતાં તત્ત્વના નિશ્ચયરૂપ બોધિ-રત્ન પ્રાપ્ત થવું અત્યંત દુર્લભ છે. આ બાર ભાવનાઓ વડે નિરંતર ભાવિત મનવાળો અને તમામ પદાર્થોમાં મમત્વરહિત થયેલ આત્મા શમપણાનું અવલંબન કરે છે.

(૧૩). કોઈ પ્રાણી પાપ ન કરો, કોઈ દુઃખી ન થાઓ, આખું જગત મુક્ત થાઓ, આવી બુદ્ધિ તે મૈત્રી ભાવના કહેવાય છે.

(૧૪). જેમના દોષ દૂર થઈ ગયા છે, અને જેઓ વસ્તુ સ્વરૂપનું અવલોકન કરનારા છે, તેવા મુનિઓના ગુણો વિષે જ પક્ષપાત, તેને પ્રમોદ ભાવના કહેવાય છે.

(૧૫). દીન, પીડિત, ભીત અને જીવિત યાચતા પ્રાણીઓ વિષે તેમના દુઃખ અને દીનતા વગેરે દૂર કરવાની બુદ્ધિ તેને કરુણા ભાવના કહેવાય છે.

(૧૬). નિઃશંકપણે કૂર કર્મો કરનારા, દેવગુરુની નિંદા કરનારા તથા આત્મપ્રશંસા કરનારા લોકો પ્રત્યે ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તેને માધ્યસ્થ ભાવના કહેવાય છે.

શ્રાવકના ત્રણ મનોરથો

૧. ક્યારે હું બાહ્ય તથા અભ્યંતર પરિગ્રહને તથા આરંભને છાંડીશ ? અને ત્યારે જ તે દિવસ મારો ધન્ય થશે. એ પરિગ્રહ કેવો ? કે જે પાપનું મૂળ છે, દુર્ગતિને આપનારો, કામ, ક્રોધ, માન-માયા, લોભ, અજ્ઞાન-મોહ, ઈર્ષા-અદેખાઈ-મત્સરને વધારનારો, મહા દુઃખનો દેનાર, મહાનર્થને કરનાર, માઠીલેશ્યાનો કરનાર, રાગદ્વેષનું મૂળ, યતિધર્મરૂપ કલ્પવૃક્ષ માટે દાવાનળ સરખો, ક્ષમા, દયા, સત્ય, સંતોષ, બાર ભાવના તથા ચરણસિત્તરી-કરણસિત્તરીને હઠાવનાર, બોધિબીજરૂપ સમકિતનો નાશ કરનાર, બ્રહ્મચર્યનો ઘાત કરનાર, કુમતિ-કુબુદ્ધિરૂપ દુઃખને દેવાવાળો, સુમતિ-સુબુદ્ધિરૂપ સુખ સૌભાગ્યનો નાશ કરનાર, તપ-સંયમરૂપ ધનનો લૂંટનારો, કલેશ-કજ્જ્યાને વધારનારો, જન્મ, જરા, મરણને આપનાર, કપટનો ભંડાર, મોક્ષમાર્ગમાં વિઘ્ન કરનાર, અનંત સંસારને વધારનાર, કડવા કર્મવિપાકને ચખાડનાર, ઈન્દ્રિયોના વિષય વિકારને પુષ્ટ કરનાર, મોટી ચિંતા, શોક, ગારવને કરનાર, મંદ બુદ્ધિવાળાઓએ આદરેલો, ઉત્તમ સાધુ નિર્ગ્રન્થોએ નિંદેલો, મોહરૂપ પાશથી બાંધનારો, આલોક અને પરલોકના સુખનો નાશ કરનાર, અનંત ભયંકર દુઃખ અને ભયનો આપનાર, મોટા પાપ વ્યાપાર તથા કુકર્મદાન કરાવનાર અને અધ્રુવ, અનિત્ય, અસાર, અત્રાણ, અશરણ છે, એવા આરંભ અને પરિગ્રહને છાંડીશ તે દિવસ મારો ધન્ય બનશે.

૨. તે દિવસ મારો ધન્ય છે, કે જ્યારે હું મુંડ થઈ પંચ મહાવ્રત લઈ, દશ પ્રકારે યતિધર્મ પાળી, નવવાડે વિશુદ્ધ બ્રહ્મચારી, સર્વ સાવધ પરિહારી, સાધુના સત્તાવીશ ગુણેયુક્ત, પાંચ સમિતિ, ત્રણ ગુણિએ વિશુદ્ધ, મોટા અભિગ્રહનોધારી, બેંતાલીશદોષ રહિત વિશુદ્ધ આહારી, સત્તરભેદે સંયમધારી, સકળ કર્મને તોડી આત્માનો ઉદ્ધાર કરનાર, આંત-પ્રાંત, અરસ-વિરસ, રુક્ષ-તુચ્છઆહારી, સર્વરસત્યાગી, ધનાકાકંઠી, ધન્નાશાલિભદ્ર જેવા મહાન મુનિવરો જેવો ત્યાગી બની કર્મ શત્રુઓને હઠાવીશ. છ કાયની દયા પાળી, નિર્લોભી, વાયરાની પેઠે અપ્રતિબદ્ધ

વિહારી, વીતરાગની આજ્ઞા સહિત એવા એવા ગુણોનો ધારક હું ક્યારે બનીશ ? ક્યારે મારા મનના મનોરથો સફળ થશે ?

૩. ક્યારે હું સર્વ પાપસ્થાનક આલોઈ સર્વજીવરાશી ખમાવી, સર્વવ્રત સંભારી, ચારે આહાર પચ્યખ્ખી, શરીરને છેલ્લા શ્વાસોશ્વાસે વોસીરાવી, રત્નત્રયને આરાધતો થકો, ચાર માંગલિકરુપ ચાર શરણ મુખે ઉચ્ચારતો, અરિહંત, સાધુ, સિદ્ધ, કેવલી પ્રરૂપિત ધર્મ એ ચારને ધ્યાવવા શરીરની મમતા રહિત, પાદપોપગમન સંથારા સહિત, પાંચ અતિચાર ટાળતો, મરણને અણવાંછતો થકો અંતકાળે પંડિતમરણ હું ક્યારે પામીશ ? ઉપરના ત્રણ મનોરથો હંમેશા ભાવવા, જેથી મોક્ષ સુખ મળે છે.

પરિવારક્ષેત્રે સફળ બનવા તમારા માટે કેટલીક મહત્ત્વની વાત - ઈચ્છા કે આગ્રહ જતા કરીને વહાલા બન્યા રહેજો, પણ ધાર્યું કરાવીને તિરસ્કૃત તો ન જ બનશો.

અંત સમયની આરાધના

વિદાય વેળાએ

(a) હવે તમારે શરીરમાં બિલકુલ લક્ષ્ય ન આપવું. સર્વ પ્રકારે બાહ્યમાંથી મનને આત્મામાં ખેંચી લેવું અને દુનિયાના સર્વ પદાર્થોને ભરનિંદ્રાની પેઠે ભુલી જવા.. આત્માના ઉપયોગે જાગૃત રહેવું. સર્વ પ્રકારની વાસનાઓને મનમાંથી કાઢી નાંખવી.

આત્મભાવે દૃઢ નિશ્ચયી રહેવું. જીર્ણ વસ્ત્રોની પેઠે શરીર બદલતાં મનમાં ભય કે દીનતા ધરશો નહિ. મન, વચન, અને કાયાથી કરેલ સર્વ દુષ્કૃતનો પશ્ચાતાપ કરવો. પરભવમાં સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ થાય અને અરિહંત દેવની પ્રાપ્તિ થાય એવી ભાવના ભાવશો. આત્મા વિના અન્ય સર્વ વસ્તુઓની કામનાનો ત્યાગ કરી નિષ્કામ ભાવે વર્તજો.

મહાયાત્રીનો કુટુંબી જનોને અંતિમ સંદેશો

(૧). હે ભાગ્યશાળીઓ ! મારા મરણ પછી લેશમાત્ર પણ શોક કરશો નહિ. શોક કરવાથી નવા અનેક ઘણા કર્મોનો બંધ આત્મા પર લાગશે. જેના કડવા વિપાક આત્માને અવશ્ય ભોગવવા પડશે. શોકથી આત્માને આર્તધ્યાન થયા છે. મન આકુળવ્યાકુળ થાય છે. આત્મા ભાન ભૂલી જાય છે અને સંતાપ કરે છે. પરિણામે નવો પાપનો ભાર ઉપાડવો પડે છે. કહ્યું છે કે-

‘શોક વધે સંતાપથી, શોક નરકની છાપ સલુણે ।

બંધસમય ચિત્ત ચેતિયે, શ્યો ઉદયે સંતાપ સલુણે.’ ॥

ભવિતવ્યતા મુજબ ભાવો જગતમાં બન્યા કરે છે તેને કોઈ ફેરવી શકતું નથી. તેનો પ્રવાહ ચાલુને ચાલુ જ રહે છે. તેની સામે ભલભલા ચમરબંધીનું પણ કશું જ ચાલતું નથી. બનવા યોગ્ય જે બને છે, તેમાંથી આત્માને ઘણો જ બોધપાઠ લેવાનો છે.

(૨). આ શરીર તો ક્ષણિક છે. સડણ-પડણ સ્વભાવવાળું છે. જ્યારે ત્યારે આ માટીની કાયા એક દિવસ પડવાની છે. એના આ સ્વભાને

ફેરવવા આધુનિક વિજ્ઞાન પણ સફળ થયું નથી. શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તો આ કાયા બારદાન છે. તેની તો કોડીની પણ કિંમત નથી. કિંમત તો અંદર માલ રૂપે રહેલ આત્માની છે.

(૩). સંયોગની પાછળ વિયોગ અવશ્યભાવિ છે. કલ્પાંત કરીએ, છાતીફાટ રોઈએ, આજીજી કરીએ, છતાં પણ એ વિનશ્વર સંયોગ કદી ટકી શકતો નથી.

(૪). હવે તો મારી પાછલી વય છે. શરીરનું સત્વ ચુસાઈ ગયું છે. ગાત્રો ઢીલાં પડી ગયાં છે. અને ઈન્દ્રિયો પણ શિથિલ બની છે. જુવાનીનો જે ઉન્માદ હતો તે મંદ પડ્યો છે. હવે મારી નમ્ર સલાહ છે કે મને હવે કૌટુંબિક તથા સંસારી વાતોમાં ન જોડો; મને મારા આત્માનું કલ્યાણ થાય તેવી વાતો સંભળાવો. મને સુંદર આરાધના કરાવો કે જેથી મારું મન શુભ વિચારોથી ભરપુર બને.

(૫). મારા કરેલા પાપોના કડવા વિપાક મારે જ ભોગવવા રહ્યા. જગતમાં તેનો હિસ્સો કે ભાગ કોઈ લઈ શકે તેમ નથી. કર્મસત્તાનો આ અટલ અને નિષ્પક્ષપાત ન્યાય છે. તેની કોર્ટમાં કોઈની લાંચ (રૂશ્વત) લાગવગ કે બીજું કાંઈ પણ ચાલે એમ નથી. માટે તમે મારા દુઃખની વેદના જોઈ આકુળવ્યાકુળ ન થશો.

હે ભાઈઓ ! નરક નિગોદના દુઃખ જે મેં સહ્યાં છે તેના હિસાબે વર્તમાનનું દુઃખ શું હિસાબમાં ? શું આપણે જ દુઃખી છીએ કે, બીજા જીવો પણ દુઃખી છે ? અરે, મારા કરતાં પણ વધુ દયાપાત્ર આત્માઓ છે, કે બિચારાઓને જૈન શાસન મળ્યું નથી !

(૬). હે પુણ્યશાળીઓ ! ત્યાગ, સુપાત્રદાન, પરમાત્માની ભક્તિ, પૂજા, જપ, ધ્યાન, જિનવાણી શ્રવણ, બ્રહ્મચર્ય, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ જે જે સુકૃત્યો મેં કર્યા હોય તેની હું અનુમોદના કરુ છું તમે પણ મારા સાચા હિતૈષી હો તો મારી સત્ક્રિયાની અનુમોદના કરજો. અને શક્ય હોય તેટલું જીવનમાં ઉતારજો.

(b) મૃત્યુની નજદિકમાં આવી ચૂકેલા માંદા માણસની પાસે તેના

સંબંધીઓ એ અંતિમ આરાધના કરવા સારું સદ્ગુરુને બોલાવવા.

(૮) પથારીમાં પડેલો માણસ ગુરુદેવને વંદના કરે. જ્ઞાનનું પૂજન કરે, વાસક્ષેપ કરાવે અને ભગવાન ! અવસરોચિત કાંઈક ફરમાવો. મારા અંતિમ સમયને સાર્થક કરાવીને મારું જીવન સફળ બનાવો' તે વખતે ગુરુવર્ય છેવટની આરાધના કરી લેવા ફરમાવે છે.

(૧) મહાનુભાવ ! તમારા જીવનમાં લાગેલા સઘળા અતિચારોનું તમારે આલોચન કરવું જોઈએ. વ્રતો ઉચ્ચરવા જોઈએ, સર્વ જીવરાશિ સાથે ક્ષમાપના કરવી જોઈએ, અરિહંતાદિ ઝનું શરણં સ્વીકારવું જોઈએ અને દુષ્કૃત-ગહર્હા તથા સુકૃતાનુમોદન કરવા જોઈએ.

(૨) હે ભગવાન્ ! જ્ઞાન, જ્ઞાની કે જ્ઞાનના સાધનોની મેં જે કાંઈ આશાતના કરી હોય, મારુ સામર્થ્ય છતાં જ્ઞાનીને વસ્ત્રપાત્રાદિ ન આપ્યા હોય તે સર્વે દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૩) સુદેવ-સુગુરુ-સુધર્મની સદ્ગુણા (શ્રદ્ધા) સમ્યક્ પ્રકારે ક્યારે પણ ન કરી હોય, જિનેશ્વરદેવની પ્રતિમાની, તીર્થોની કે જિન મંદિરમાં કોઈપણ પ્રકારની મેં આશાતના કરી હોય, ભક્તિ બહુમાન વિના પૂજા કરી હોય, દેવદ્રવ્યનું ભક્ષણ કર્યું હોય અથવા તો એ ભક્ષણ અન્યત્ર થતું જોઈને, નિવારવાનું સામર્થ્ય છતાં ઉપેક્ષા કરી હોય તો તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ. આરાધક સાધુ-ભગવંતોની કોઈ આશાતના નિંદા કે હિલનાદિ કર્યા હોય, સાધુ થવા ઈચ્છનાર કોઈ મુમુક્ષુને અન્તરાય કર્યો હોય. ચારિત્ર ધર્મની લેશ પણ નિંદા કરી હોય, કોઈ ચારિત્રી ઉપર આળ ચડાવ્યું હોય તે સઘળા દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૪) કોઈ તપસ્વીની કે કોઈના તપની મેં નિંદા કરી હોય, શક્તિ છતાં તેમનું બહુમાન ન કર્યું હોય, મોહાદિને વશ થઈને તપ કરનારને અંતરાય કર્યો હોય તે સર્વ દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૫) એકેન્દ્રિયથી માંડીને પંચેન્દ્રિય સુધીના કોઈ પણ જીવનો વધ કર્યો હોય, કોઈનું પણ તાડનતર્જન કર્યું હોય, બળદ આદિ મુંગા પશુને ખીલે બાંધી ત્રાસ દીધો હોય, માર્યા હોય, ભૂખ્યા રાખ્યા હોય, મન-વચન-કાયાથી બીજી પણ જે કાંઈ હિંસાદિની દુષ્ટ પરિણતિ વગેરે કરી,

કરાવી કે અનુમોદી હોય તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૬) ક્રોધ, લોભ, ભય કે હાસ્યથી અથવા પરવશપણાથી કે અજ્ઞાનતાથી હું જુદું બોલ્યો હોઉં, જાણીને કોઈ ઉપર આળ ચડાવ્યું હોય, કોઈની ગુપ્ત વાત પ્રગટ કરી હોય, ખોટા ત્રાજવાં, તોલા રાખ્યા હોય, ખોટાં દસ્તાવેજ કર્યા હોય તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૭) ધન-ધાન્યાદિની ચોરી કરી હોય, તેમ કરનારને મેં સહાય કરી હોય, રાજ્યવિરુદ્ધ ચોરીઓ કરી હોય તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૮) કુમારી, વિધવા આદિ પરસ્ત્રી સાથે મૈથુન સેવ્યું હોય, બળાત્કાર કર્યો હોય, અનેકવિધ કામચેષ્ટા-કામકથા વિગેરે કર્યા હોય, દેવ, તિર્યંચ કે મનુષ્ય સંબંધી કામનો તીવ્ર અભિલાષ કર્યો હોય. પારકાના છોકરા-છોકરી પરણાવ્યા હોય તેવા સંબંધમાં સંમતિ આપી ભાગ લીધો હોય. અનુમોદના કરી હોય તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૯) જરૂર કરતાં વધુ પડતા ધન-ધાન્યાદિનો પરિગ્રહ કર્યો હોય, જરૂરી વસ્તુ ઉપર પણ માયા-મૂર્ચ્છા કરી હોય તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૧૦) આ પાંચેય અણુવ્રતો સ્વીકાર્યા પછી પણ જ્યાં પણ અતિક્રમાદિ લાગ્યા હોય તો તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૧૧) એજ રીતે દિક્પરિમાણાદિ ગુણ વ્રતોના સંબંધમાં જે કોઈ અતિચારાદિ લાગ્યા તે સઘળું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

(૧૨) વિશેષથી, મેં સેવેલા કર્માદાનના પાપ-ધંધાઓને હું ધિક્કારું છું અઢારે પાપસ્થાનકના સેવનને ધિક્કારું છું, મારી સઘળી માનસિક-વાચિક અને કાયિક દુષ્ટ પ્રવૃત્તિને ધિક્કારું છું - નિન્દુ છુ, એની ગહા કરુ છું.

(૧૩) તેની સાથે મેં મારા જીવન દરમિયાન જિનભવન કરાવ્યાં હોય, પ્રતિમા બેસાડી હોય, શ્રી જિનાગમ લખાવ્યા હોય, તીર્થોના સંઘ કાઢ્યા હોય, સંઘ-પૂજા કરી હોય, સાતક્ષેત્રમાં જે કાંઈ દાન દીધું હોય... બીજું પણ જે કાંઈ સુકૃત કર્યું હોય તેની આ પળે ખુબ ખુબ અનુમોદના કરું છું. એવા સુકૃતો મને વારંવાર પ્રાપ્ત થાઓ. સુકૃતસેવનની

પરંપરા ચાલ્યા કરો.

(૧૪) હવે મને શ્રી અરિહંતાદિ ચારનું શરણુ હોજો. જેમણે પોતાના અંતિમ ત્રીજા ભવમાં સર્વ જીવના ઉદ્ધારની પ્રકૃષ્ટ ભાવના ભાવી તે અનંતાનંત તારક-તીર્થંકર ભગવંતોને શરણે હું જાઉં છું.

(૧૫) શ્રી અરિહંતાદિ ચાર જ આ લોકમાં સર્વોત્તમ તત્ત્વ છે, એ ચાર મંગલમય છે, મંગલકારી છે, અને અનન્ય શરણભૂત છે. મારે હવે બીજું કોઈ શરણ નથી. મેં આ શરણાગતિ હૃદયથી સ્વીકારી છે.

(૧૬) શ્રી અરિહંતાદિના શરણે ગયો છું હવે પરલોકનો મને ભય નથી, મેં સર્વ દુષ્કૃતોની ગહા કરી છે, સુકૃતોનું અનુમોદન કર્યું છે, એટલે કોઈ પણ આપત્તિ મારા માટે સંપત્તિરૂપ બની જનાર છે. હવે મારા જીવનમાં આપત્તિ જેવી કોઈ વસ્તુનું અસ્તિત્વ જ રહ્યું નથી.

(૧૭) મેં કર્તવ્યભૂત સઘળું કર્યું છે, અકર્તવ્યભૂત સઘળું વોસિરાવ્યું છે, મારા છેલ્લા શ્વાસે આ શરીરને પણ વોસરાવી દઉં છું.

(૧૮) મનથી મેં જે કાંઈ પાપ સેવ્યું હોય, વાણીથી જે કાંઈ દુષ્કૃત કર્યું હોય, કાયાથી જે કાંઈ કુકર્મ આદર્યું હોય તે સર્વ મિથ્યા થાઓ, મિથ્યા થાઓ, મિથ્યા થાઓ.

(૧૯) શ્રી અરિહંતાદિનું મને શરણ હો. મન્ત્રાધિરાજ શ્રી નમસ્કાર મારા રોમરોમમાં પરીણમી જાઓ. સહુ મને એ મહામંત્રનું શ્રવણ કરાવો. મારા અંતિમ શ્વાસ સુધી મારું ચિત્ત એમાં જ રમતું રહો.

(અહીં ગુરૂવર્ય પંચ મહાવ્રત ઉચ્ચરાવે, અને સાથે સાગારી અનશન કરાવે)

અ..... રિ.....હં.....ત.

અ..... રિ.....હં.....ત.

અ..... રિ.....હં.....ત.

અ.....રિ.....હં.....ત.

(૨૦) જાવજીવ સુધી ચારે પ્રકારના આહારનો પણ ત્યાગ કરું છું. છેલ્લા શ્વાસે માફ શરીર પણ વોસિરાવું છું.

(૨૧) આ દુષ્ટતની ગર્હા, સર્વજંતુની ક્ષમાપના, અનિત્યાદિ ભાવના દ્વારા મમત્વનો ત્યાગ, ચાર શરણનો સ્વીકાર, પંચ પરમેષ્ઠિઓને નમસ્કાર તથા અનશનનો સ્વીકાર, એમ છ પ્રકારની આરાધના કરીને ભગવાન શ્રી મહાવીરદેવના જીવ શ્રી નંદન રાજર્ષિએ જેમ પોતાના ધર્મચાર્યને અને સર્વ સાધુ-સાધ્વીઓને ખમાવ્યા તેમ,

હે જીવ ! તું પણ આ આરાધનાના બળે તારૂં કલ્યાણ સાધ !

યુગબાહુની અંતિમ આરાધના

મદનરેખાના રૂપમાં લોભાયેલા રાજા મણિરથે નાનાભાઈ યુગબાહુ પર વિશ્વાસઘાત કરી તલવારનો પ્રહાર કર્યો. ત્યારે યુગબાહુ મરણાસન્ન બન્યો. મોટાભાઈ પર ભયંકર ક્રોધથી આંખ લાલ છે. તે વખતે મદનરેખા ‘પતિ મરશે તો મારું શું થશે ?’ એવો સ્વાર્થી વિચાર કરી રડતી નથી. કેમ કે જાણે છે કે ‘હું તો હજી જીવુ છું. મારો તો કોઈને કોઈ માર્ગ નીકળી આવશે. પરંતુ મારા પતિનો તો અંતિમ શ્વાસ ચાલે છે. અને પરલોકની લાંબી મુસાફરીએ જઈ રહ્યા છે. જો તે વખતે શુભભાવમાં રહેશે, સમાધિમાં રહેશે, તો મોત સુધરી જશે, સદ્ગતિ મળશે અને ભવપરંપરા સલામત થઈ જશે. અને જો મારા પર રાગ, ભાઈ પર દ્વેષ, પીડા વગેરેના અશુભભાવમાં રહેશે તો મોત બગડી જશે, દુર્ગતિ થશે અને ભવપરંપરા દુઃખમય બની જશે. અંતિમ સમયની થોડી ક્ષણો ઘણી નાજુક છે, પણ પૂરા ભવિષ્યને સુધારવા-બગાડવા માટે સમર્થ છે, હું હમણાં રડીશ, તો આ સમયે તેઓ મારા રાગમાં અને ભાઈપરના દ્વેષમાં ચિંતા-ક્રોધ કરતાં કરતાં મરી દુર્ગતિગામી બની જશે. અને મારું તો કશું સુધરશે નહીં. તેના બદલે જો અંતિમ વખતે સાવધાન કરી, રાગ-દ્વેષથી મુક્ત કરાવીશ, તો તેમની તો સદ્ગતિ થઈ જશે. મારે કલ્યાણમિત્ર બનવાનો અવસર આવ્યો છે. ‘મારું શું થશે ?’ના સ્વાર્થી રોદણા રોવાનો આ અવસર નથી. પણ એમનું (યુગબાહુનું) શું થશે ? એ જ વિચારવાનું છે અને અંતિમ આરાધના કરાવવાની છે’ આમ વિચારી પતિના મસ્તકને ખોળામાં લઈ.

(૧). સૌ પ્રથમ તો ભાઈ પરના ક્રોધ કરીને તમે એમનું કશું બગાડી શકવાના નથી, પણ તમારા આત્માનું તો અવશ્ય બગાડશો, તમારા ભાઈ તો પાપથી, વાસનાથી અને દુષ્કૃત્યથી જન્મેલા અપયશના કારણે મરેલા જ છે. એમને મારવાના વિચારમાં કોઈ બહાદૂરી નથી. માટે આપ એમને ક્ષમા આપી ભૂલી જાવ.

(૨). તમે મારી કે પુત્રની ચિંતા કરશો નહીં. કેમકે અમારો સંબંધ આ ભવ પૂરતો જ છે. પરલોકમાં તમે ક્યાં ? અમે ક્યાં ? મારું અને પુત્રનું તો ભાગ્યમાં જે લખાયું હશે, તે જ થશે. માટે અમને બધાને ભૂલી જાવ. મમતા રાખશો નહીં.

(૩). રાજ્ય-સંપત્તિ વગેરેને પણ ભૂલી જાવ. કેમ કે એ બધું છોડીને જ પરલોક જવાનું હોય છે. જો આ બધા પર આસક્તિ રહી જશે, તો દુર્ગતિ નિશ્ચિત છે.

(૪). આપ શરીરની પીડા પણ ભૂલી જાવ. કેમકે આ પીડા શરીરને છે, તે વખતે સમભાવ રાખવાથી આત્માને તો લાભ જ છે. શરીર નાશવંત છે. અહીં છોડીને જ જવાનું છે. અને અંતે ખાખ થવાનું છે. માટે એને છોડી પરલોકમાં જનારા આત્માની જ ચિંતા કરો અને શરીરની પીડા જે અશુભ કર્મથી છે, તે અને બીજા અશુભ કર્મો સમતાથી સહન કરવામાત્રથી દૂર થાય છે.

(૫). ચાર શરણનો સ્વીકાર કરાવ્યો.

(૬). ૧૮ પાપસ્થાનકોનો ત્યાગ કરાવ્યો.

(૭). જીવનમાં કરેલા પાપોની નિંદા-ગર્હા કરાવી.

(૮). જીવમાત્ર સાથે ક્ષમાપના કરાવી.

(૯). જે-જે સુકૃત કરેલા, તે બધાની અનુમોદના કરાવી અને બધાના સુકૃત્યોની 'મને પણ એ સુકૃત્યોનો લાભ મળે' એવા સંકલ્પપૂર્વક અનુમોદના કરાવી.

(૧૦). ફરીથી દ્વેષ-વેરના ભયંકર નુકશાન બતાવી એથી મુક્ત રહેવા સાવધ કર્યા.

- (૧૧). જીવમાત્ર પ્રત્યે મૈત્રી ભાવનાનું ફરી ભાવન કરાવ્યું.
 (૧૨). અરિહંત, સુસાધુ અને જૈનધર્મનો દેવ-ગુરુ-ધર્મ તરીકે સ્વીકાર કરાવ્યો.
 (૧૩). હિંસા, જૂઠ, ચોરી, અબ્રહ્મ અને પરિગ્રહના ત્યાગના પચ્ચક્ષ્ણ કરાવ્યા.
 (૧૪). ધન-સ્વજન-પરિવાર આદિ પરના મમત્વનો ત્યાગ કરાવ્યો.
 (૧૫). ધર્મ જ શરણ છે, રક્ષક છે, સુખ, શાંતિ, સદ્ગતિનું કારણ છે, ઈત્યાદિ દૃઢ મનોભાવ કરાવ્યા.
 (૧૬). ચાર આહારનો ત્યાગ કરાવ્યો.
 (૧૭). નવકાર મહામંત્ર સંભાળવવા માંડ્યા.

મદનરેખાએ આ રીતે અંતિમ આરાધના કરાવી. યુગબાહુનો ક્રોધ શાંત થયો. આંખ સફેદ થઈ. એકચિત્તે સમાધિપૂર્વક આરાધના સ્વીકારવાથી અને નવકારમંત્ર શ્રવણમાં એકાગ્ર થવાથી બીજા ભવમાં પાંચમાં દેવલોકમાં દેવ બન્યા.

આ પ્રસંગથી બધાને ખાસ સૂચના છે કે જેમનો અંતિમ સમય ચાલતો હોય, એમની પાસે 'તમારા જવાથી અમારું શું થશે?' ઈત્યાદિ કહીને રોઈને કે 'તમારા ગયા પછી કોને શું આપવું' ઈત્યાદિ વાતો કરીને એ મરનારને દુઘ્ચાનિમાં લઈ જશો નહી. માત્ર એ મરનારનો જ વિચાર કરો.. 'મર્યા પછી એનું શું થશે' આ જ મુદ્દાને કેન્દ્રમાં રાખો. એ મરનાર દુર્ગતિથી બચી સદ્ગતિગામી બને એ હેતુથી કલ્યાણમિત્ર બની એમને આરાધનામાં જોડો. આનાથી તમને પણ મહાન ઉપકાર કરવાનો લાભ મળશે, જેના પ્રભાવે તમને પણ સમાધિ, સદ્ગતિ અને સદ્ધર્મ (જૈન ધર્મ)ની પ્રાપ્તિ અવશ્ય થશે.

ત્રૈકાલિક ગણવા યોગ્ય પંચસૂત્ર

ણમો વીયરાગાણાં, સવ્વણ્ણુણાં, દેવિંદ્રપૂઈઆણાં, જહટ્ટિઠઅ વત્થુવાઈણાં
તેલુક્કગુરુણાં અરિહંતાણાં ભગવંતાણાં

મંગલ

હે વીતરાગ, સર્વજ્ઞ ભગવંત ! હે દેવેન્દ્રોથી પૂજિત કૃપાલુ-દેવ!
હે સત્યવક્તા પરમેશ્વર ! હે ત્રણ લોકના પરમગુરુવર !
હે આંતરશત્રુ વિજેતા અરિહંત ! હે સર્વોત્કૃષ્ટ ભાગ્યના સ્વામી
ભગવંત ! આપના ચરણોમાં ભાવભર્યા હૈયે હું વંદન કરું છું.
જે એવમાઈકુંભંતિ, ઈહ ખલુ અણાઈ જીવે, અણાઈ જીવસ્સ ભવે,
અણાઈ કમ્મસંજોગનિવ્વત્તિએ, દુઃખરૂવે, દુઃખફલે, દુઃખાણુબંધે
સંસાર-સ્વરૂપ

તે પરમકૃપાલુદેવો ફરમાવે છે :

હે ભવ્ય-જીવો ! આ ત્રણ અનાદિ બરાબર ધ્યાનમાં લો.

(૧). જીવ ક્યારેય ઉત્પન્ન થયો નથી. તે અનાદિ છે.

(૨). જીવના આ અનાદિ-સંસારનું કારણ જીવ અને કર્મનો સંબંધ છે.
તે અનાદિથી છે. એટલે કે તેનું જે જગત છે તે અનાદિ છે.

અહો ! આ સંસાર-(૧) દુઃખમય છે (૨) તેના ભોગવટાનું ફળ દુઃખ
છે. (૩) વળી એ દુઃખોની પરંપરા ચાલુ જ રહ્યા કરે છે.

એઅસ્સ ણાં વુચ્છિત્તિ સુદ્ધધમ્માઓ, સુદ્ધધમ્મસંપત્તિ પાવકમ્મવિગમાઓ,
પાવકમ્મવિગમો તહાભવ્વત્તાઈભાવાઓ.

જેણે આ દુઃખમય સંસારમાંથી છૂટી જવું હોય તેણે શુદ્ધ ધર્મ(નિશ્ચય-
ધર્મ)ની આરાધના કરવી. શુદ્ધધર્મની આરાધના પાપકર્મોના વિનાશથી
જ શક્ય છે. પાપકર્મોનો વિનાશ તથા ભવ્યત્વ નામના ભાવને
પકાવવાથી થાય છે.

તસ્સ પુણ વિવાગસાહણાણિ ચઉસરણગમણાં, દુક્કડગરિહા, સુકડણ સેવણાં.
અઓ કાયવ્વમિણાં હોઉકામેણાં સયા સુપ્પણિહાણાં ભુજ્જો ભુજ્જો સંકિલેસે

તિકાલમસંકિલેસે

આ તથા ભવ્યત્વને પકવવાના ત્રણ રસ્તા છે.

- (૧). અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ અને ધર્મ, એ ચારનું શરણ.
- (૨). પોતે કરેલાં પાપોની ભરપૂર નિંદા-ગહર્ષા.
- (૩). યથાશક્તિ સુકૃત-સેવન અને જગતના સર્વસુકૃતોની ભારોભાર અનુમોદના.

જ્યારે ચિત્તમાં સંકલેશ હોય ત્યારે આ ત્રણ(સુપ્રણિધાનો)નું વારંવાર સેવન કરવું. અને ચિત્તની શાંત અવસ્થામાં ય રોજ ત્રણવાર તો અવશ્ય સેવન કરવું.

જાવજશ્ચંવ મે ભગવંતો પરમતિલોગનાહા અણુત્તરપુણ્ણસંભારા ખીણરાગદોસમોહા અચિંતચિંતામણિ ભવજલહિપોઆ એગંતસરણા અરિહંતા સરણાં.

અરિહંત-શરણ

હે પરમકૃપાળુ ભગવંત ! હે ત્રણ લોકના સર્વોત્કૃષ્ટ સ્વામી !
 ઓ, પ્રચંડ પુણ્યની ખાણ ! ઓ રાગ, દ્વેષ અને અજ્ઞાનના વિજેતા!
 હે અચિન્ત્ય ચિન્તામણિરત્ન ! મારા સંસારસાગરની નાવ !
 મારા માટે એકાંત શરણભૂત ! હે અરિહંત !
 હું આપનું ભાવભર્યું શરણ સ્વીકારું છું.
 તહા પહીણજરામરણા અવેઅકમ્મકલંકપણદૂઠવાબાહા કેવલનાણદંસણા સિદ્ધિપુર નિવાસી નિરુવમસુહસંગયા સવ્વહા ક્યકિચ્ચા સિદ્ધા સરણાં.

સિદ્ધ-શરણ

હે સિદ્ધ ભગવન્ ! કેવા કમાલ છો આપ,
 આપે ઘડપણને અને મરણને તો મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખ્યાં !
 કર્મનું કલંક તો ધોઈને સાફ કરી નાંખ્યું,
 અને સાથે આપની તો બધી જ શારીરિક વગેરે બાધાઓ નષ્ટ

થઈ ગઈ.

કેવલજ્ઞાન અને કેવલદર્શનના આપ માલિક !

સિદ્ધનગરીના આપ નાગરિક !

અનુપમસુખના આપ ભોક્તા ! અત્યન્ત કૃતકૃત્ય !

આપના ચરણોમાં મારું મસ્તક ઝુકાવું છું.

તહા પસંતગંભીરાસયા સાવજૂજ જોગવિરયા પંચવિહારજાણગા
પરોવચારનિરયા પઉમાઈનિર્દસણા જાણજઝયણસંગયા વિસુજ્ઝમાણભાવા
સાહૂ સરણં

સાધુ શરણ

જેમનું ચિત્ત પ્રશાંત અને ગંભીર છે,

જેઓ તમામ પાપ-યોગોથી દૂર હટી ગયા છે,

જેઓ પંચાચારના જાણકાર છે, જેઓ પરલોકમાં પરાયણ છે,
કમલ વગેરેની અર્થગંભીર ઉપમાઓને જેઓ અત્યંત યોગ્ય છે,

ધ્યાન અને અધ્યયનમાં જેમનું જીવન રસતરબોળ છે,

જેમની ભાવશુદ્ધિ સતત ઊછળતી રહે છે,

તે સાધુ ભગવંતો મને સદા શરણ હો.

તહા સુરાસુરમણુઅપૂઈઓ મોહતિમિરંસુમાલી રાગદોસવિસપરમમંતો
હેઉ સયલકલ્લાણાણં કમ્મવણવિહાવસુ સાહગો સિદ્ધભાવસ્સ કેવલિપણ્ણતો
ધમ્મો જાવજજીવં મે ભગવં સરણં, સરણમુવઓ અ એએસિં ગરિહામિ
દુક્કંડં.

ધર્મશરણ

હે ધર્મ માતા ! દેવો, અસુરો અને માનવોએ તારી પૂજા કરી,

અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર માટે તો તું સાક્ષાત્ સૂર્ય જેવી,

રાગદ્વેષના કાતિલઝેરનો ખાત્મો બોલાવવામાં તું સાક્ષાત્ મંત્રશક્તિ,

સઘળા ય જીવોના કલ્યાણની તું જનની !

કર્મોના અડાબીડ જંગલને પળમાં જલાવી દેતી તું અગ્નિ દેવી !
સિદ્ધપદની તું દાયિકા ! કેવલી-ભગવંતોના મુખે ચડેલી તું
મહામાંગલિકા !

ઓ ભગવતી ! તારી ગોદમાં મારો સદા નિવાસ હો !
સરણમુવગઓ અ એએસિં ગરિહામિ દુક્કડં જણણં અરિહંતેસુ વા,
સિદ્ધેસુ વા, આયરિએસુ વા, ઉવજઝાએસુ વા, સાહુસુ વા, સાહુણીસુ
વા, અત્રેસુ વા ધમ્મટ્ઠાણેસુ માણણિજજેસુ પૂઅણિજજેસુ

દુષ્ટ-ગર્હા

અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ અને ધર્મમાતાનો શરણાગત બનેલો હું હવે મારા
દુષ્ટર્મોની નિંદા કરું છું. તે આ રીતે : અરિહંત, સિદ્ધ ભગવંતો,
આચાર્ય દેવો, ઉપાધ્યાયજીઓ, સાધુ અને સાધ્વીજી મહારાજાઓ
અરે ! બીજા પણ અત્યંત માનનીય અને પૂજનીય ગુણાધિક સજ્જન
લોકો...

તહા

માઈસુ વા, પિઈસુ વા, બંધુસુ વા, મિત્તેસુ વા, ઉવયારીસુ વા
ઓહેણ વા જીવેસુ મગ્ગટ્ઠિએસુ અમગ્ગટ્ઠિએસુ મગ્ગસાહણેસુ
અમગ્ગસાહણેસુ

વળી

પૂજનીય માતાજી અને પિતાજી, ભાઈઓ અને મિત્રો, મારા
ઉપકારી સ્વજનો અને સ્નેહીજનો ! રે ! કેટલાને યાદ કરું !
સમ્યગ્દર્શનાદિ મોક્ષમાર્ગ ઉપર કે તે માર્ગે નહિ ચાલતા સઘળા ય
જીવો.. ! તે માર્ગના સાધનભૂત બનતાં પુસ્તક વગેરે ઉપકરણો
અને તે સન્માર્ગના સાધનભૂત નહિ બનતાં તલવાર વગેરે
અધિકરણો...

જં કિંચિ

વિતહમાયરિયં અણાયરિઅવ્વં અણિચ્છિઅવ્વં પાવં પાવાણુબંધિ સુહુમં

વા, બાયરં વા, મણેણ વા, વાયાએ વા, કાએણ વા, કયં વા,
કારાવિઅં વા, અણુમોઈઅં વા, રાગેણ વા, દોસેણ વા, મોહેણ વા
ઈત્ય વા જમ્મે જમ્મંતરેસુ વા

આ તમામ ચેતન અને જડ તત્વો પ્રત્યે મારાથી કાંઈ પણ અવિધિ,
અશાતાના વગેરે વડે કે દ્વેષાદિ કરવા વડે ન આચરવા જેવું આચરાઈ
ગયું હોય, ન ઈચ્છવા જેવું મનથી વિચારાઈ ગયું હોય, હા.... કોઈ
પણ તેવું પાપ-પોતાની પરંપરાને પેદા કરી દે તેટલું તીવ્ર, નાનું કે
મોટું, મનથી, વચનથી કે કાયાથી, કર્યું હોય કરાવ્યું હોય કે અનુમોદ્ય
હોય, આ જન્મમાં કે મારા અનંતા પૂર્વ જન્મોમાં કરેલું...

ગરહિઅમેઅં, દુક્કડમેઅં, ઉજિઝઅવ્વમેઅં, વિઆણિઅં મએ
કલ્લાણમિત્તાગુરુભગવંતવયણાઓ એવમેઅં તિ રોઈઅં સદ્ધાએ
અરિહંતસિદ્ધસમક્ખં ગરિહામિ અહમિણં દુક્કડમેઅં ઉજિઝઅવ્વમેઅં ઈત્ય
મિચ્છા મિ દુક્કડં, મિચ્છા મિ દુક્કડં, મિચ્છા મિ દુક્કડં.

એ બધું (પાપ) ખરેખર ચિક્કારવા યોગ્ય છે, એ મારું કુકર્મ છે, એને
મારે છોડવું જ જોઈએ.

હા...મારા કલ્યાણમિત્ર ! મારા તરણતારણહાર ગુરુદેવ ! એમના
પવિત્ર વચનોથી જ મને આ વાત સમજાઈ છે. હવે તો મારી શ્રદ્ધાથી
પણ મને આ વાત બરાબર જચી ગઈ છે. એટલે જ હે અરિહંત દેવ !
હે સિદ્ધ ભગવંત ! હું મારા તે તમામ પાપોની ભારોભાર નિંદા કરું
છું. ખરેખર, તે કુકર્મો હતાં ! છોડી જ દેવા જેવા નીચ કૃત્યો હતાં !
અંતરના ય અંતરથી તે પાપોની હું માફી માંગું છું. પુનઃ માફી માંગું
છું, ફરી માફી માંગું છું.

હોઉ મે એસા સમ્મં ગરિહા હોઉ મે અકરણનિયમો, બહુમયં મમેઅં તિ
ઈચ્છામો અણુસદ્ધિં અરિહંતાણં ભગવંતાણં ગુરુણં કલ્લાણમિત્તાણં તિ. હોઉ
મે એઓહિં સંજોગો, હોઉ મે એસા સુપત્થણા હોઉ મે ઈત્ય બહુમાણો, હોઉ
મે ઈઓ મુક્ખબીઅં તિ પત્તેસુ એએસુ અહં સેવારિહે સિઆ, આણારિહે
સિઆ, પડિવત્તિજુત્તે સિઆ, નિરઈઆરપારગે સિઆ.

મારી આ દુષ્કૃતગર્હા એકદમ સાચી બને તે માટે હું જણાવીશ કે મારી આ પાપ નિંદા પશ્ચાત્તાપના તીવ્રભાવ સહિત થાઓ. વળી હવે હું કદી પાપ કરુ જ નહિ એવી મારામાં શક્તિ પેદા થાઓ. મારે હવે આવી જ સિદ્ધિ જોઈએ છે. આ માટે મને અરિહંત ભગવંતોની અને મારા કલ્યાણમિત્ર ગુરુદેવની હિતશિક્ષા સતત મળતી રહે તેવી મારી અપેક્ષા છે.

આ માટે મને તે કૃપાલુઓનું સતત સાનિધ્ય મળી રહ્યો. તેમના સતત સાનિધ્યની મારી આ પ્રાર્થના એકદમ સાચી પ્રાર્થના બની રહ્યો. આ પ્રાર્થના મને ખૂબ જ વહાલી બની રહ્યો. આ પ્રાર્થના મારા આત્મામાં મોક્ષ પામવાના ફળનું બીજ બની રહ્યો. જેવું મને આ અરિહંત-ભગવંત અને કલ્યાણમિત્ર ગુરુદેવનું સાનિધ્ય મળી જશે કે હું તેમની અદ્ભુત સેવાને યોગ્ય બનવા તૈયાર થઈશ. તેમની આજ્ઞાઓને ઝીલવાનું સુપાત્ર બનીશ. અને પછી તેમની આજ્ઞાઓને કોઈપણ અતિચાર વિના સેવીને પાર પામી જઈશ.

સંવિગ્ગો જહાસત્તીએ સેવેમિ સુક્કં અણુમોએમિ સવ્વેસિં અરિહંતાણં
અણુટ્ઠાણં, સવ્વેસિં સિદ્ધાણં સિદ્ધભાવં, સવ્વેસિં આચરિયાણં આચારં,

સુકૃતાનુમોદના

(અત્યંત ભાવવિભોર બનીને આપણા આત્માએ દુષ્કૃતો ગર્હા કરી. આથી પાપના ભારથી હળવો થઈને પ્રસન્ન બનેલો એ આત્મા હવે જગતના સુકૃતોની અનુમોદનારુપ સેવન કરે છે.)

મોક્ષની અભિલાષાવાળો બનેલો હું હવે મારી શક્તિ લગાવીને જગતના સુકૃતોની અનુમોદના કરવાના સુકૃતને સેવું છું.

હે સકળ અરિહંત દેવો ! આપના ધર્મકથા વગેરે સુકૃતોની હું ભારોભાર અનુમોદના કરું છું.

હે સકલ સિદ્ધભગવંતો ! આપના સ્વરૂપ નિમગ્નતાદિ અનેક સુકૃતોની હું ભાવભરી અનુમોદના કરું છું.

હે નિખિલ આચાર્યદેવો ! આપના પંચાચારપાલનાદિ અનેક

સુકૃતોની હું ભાવભરી અનુમોદના કરું છું.

સર્વેસિં ઉવજ્ઞાયાણં સુતપ્પયાણં, સર્વેસિં સાહૂણં સાહુકિરિઅં; સર્વેસિં સાવગાણં મુકૂબસાહણજોગે, સર્વેસિં દેવાણં, સર્વેસિં જીવાણં, હોઉકામાણં, કલ્લાણાસયાણં મગ્ગસાહણજોગે.

હે પૂજનીય ઉપાધ્યાયો ! શાસ્ત્રવિધિયુક્ત આપના જ્ઞાનદાનના સુકૃતની હું અંતરના અંતરથી અનુમોદના કરું છું.

હે સકલ સાધુ ભગવંતો ! આપની મોક્ષપ્રાપક તમામ સાધુક્રિયાના સુકૃતની હું અનુમોદના કરું છું.

હે સકળ શ્રમણોપાસક શ્રાવકો અને શ્રાવિકાઓ ! આપના સાધુવૈયાવચ્ચ વગેરે મોક્ષના સાધનભૂત યોગોના સુકૃતોની હું અંતરથી અનુમોદના કરું છું.

હે ઈન્દ્ર વગેરે સકળ દેવો ! હે નિર્મળ ચિત્તવાળા નિકટના મોક્ષગામી સઘળા'ય મિથ્યાદષ્ટિ એવા પણ સરળ પરિણામી જીવો! આપના પણ પરંપરાએ મોક્ષે પહોંચાડનારા તમામ કાર્યોની હું ભાવભરી અનુમોદના કરું છું.

હોઉ મે એસા અણુમોઅણા સમ્મં વિહિપુલ્લિઆ, સમ્મં સુદ્ધાસયા, સમ્મં પડિવત્તિરુવા, સમ્મં નિરઈઆરા, પરમગુણજુતઅરહંતાઈસામત્થઓ મારી આ સુકૃતાનુમોદના લુખ્ખી ન બની રહો, પરંતુ સૂત્રાનુસારિણી ભાવભરી બની રહો.

વળી એ સુકૃતાનુમોદના મારા નિર્મળ ચિત્તમાંથી પ્રગટ થાઓ. ના... માત્ર ચિત્તના ભાવરૂપ તે અનુમોદના ન બનો, પરંતુ અનુમોદનાભાવને અનુરૂપ કાયિક ક્રિયાથી પણ તે યુક્ત બનો.

આટલું જ નહિ પણ એ મારી અનુમોદના કોઈ પણ જાતના અતિચાર દોષથી અણસ્પર્શી બની રહો.

ના... આવી વિશુદ્ધ સુકૃતાનુમોદના કરવાની મારી કોઈ તાકાત નથી. મારા ભાવથી તે શક્ય જ નથી. પરંતુ ઉત્કૃષ્ટ ગુણોથી યુક્ત

એવા અરિહંત વગેરે પરમેષી ભગવંતોની કૃપાથી તો તેવી વિશુદ્ધ અનુમોદના હું જરૂર કરી શકું છું.

અચિંતસત્તિજુતા હિ તે ભગવંતો વીયરાગા, સવ્વણ્ણુ, પરમકલ્લાણા પરમકલ્લાણહેઉ સત્તાણં મૂઢે અમ્હિ પાવે, અણાઈમોહવાસિએ અણભિત્તે ભાવઓ હિઆહિઆણં અભિત્તે સિઆ, અહિઅનિવિત્તે સિઆ, હિઅપવિત્તે સિઆ, આરાહગે સિઆ, ઉચિઅપડિવત્તીએ સવ્વસત્તાણં સહિઅં તિ ઈચ્છામિ સુક્કં, ઈચ્છામિ સુક્કં, ઈચ્છામિ સુક્કં

કેમ કે બુદ્ધિ જ્યાં પહોંચી જ શક્તી નથી તેવી અદ્ભુત શક્તિથી તે વીતરાગ, સર્વજ્ઞ, પરમકલ્યાણ સ્વરૂપ અરિહંત દેવો, સિદ્ધ ભગવંતો ભરપૂર છે. અરે ! તેમના માર્ગે બરોબર ચાલતા એવા આચાર્ય વગેરે સાધુ ભગવંતો પણ અમારા જીવોના પરમકલ્યાણ સ્વરૂપ મોક્ષમાર્ગને અનેક રીતે અમને બતાવીને અમારા પરમકલ્યાણમાં અત્યંત ઉપકારી છે. હું જ કેવો મૂઢ અને પાપી છું : અનાદિકાળના મોહના કુસંસ્કારોથી ખીચોખીચ ભરેલો છું કે આવા સાચા તત્ત્વને અને તે તત્ત્વના પ્રરૂપકોને હું આજ સુધી ઓળખી પણ શક્યો નહિ.

હું ઈચ્છું છું કે તે પરમકૃપાળુઓના પ્રભાવથી હું મારા હિતનો અને મારા અહિતનો જાણકાર બનું, પછી હું મારું જેમાં હિત છે તેમાં જોડાઈ જાઉં, અને મારું જેમાં અહિત છે તે બધું છોડી દઉં એ રીતે સર્વ જીવરાશિના સંબંધમાં જે જે ઉચિત હોય તેને આચરીને મારું હિત બરાબર આરાધું, હવે હું આ સુકૃતાનુમોદનરૂપ સુકૃતને જ ઈચ્છું છું, ઈચ્છું છું, ઈચ્છું છું.

એવમેઅં સમ્મં પઠમાણસ્સ, સુણમાણસ્સ, અણુપ્પેહમાણસ્સ સિદ્ધિલીભવંતિ, પરિહાયંતિ, ખિજ્જંતિ અસુહકમ્માણુબંધા નિરણુબંધે વા અસુહકમ્મે ભગ્ગસામત્થે સુહપરિણામેણં કડગબદ્ધે વિ અ વિસે અપ્પફલે સિઆ સુહાવણિજ્જે સિઆ અપુણભાવે સિઆ.

ઉપસંહાર : ફલવર્ણન

અરિહંતાદિ શરણ, દુષ્ટતગર્હા અને સુકૃતાસેવનના પાઠ રૂપ આ

પહેલાં પંચસૂત્રને અત્યંત ભાવપૂર્વક જે આત્મા રોજ ભણાશે, તેને સાંભળશે, તેની ઉપર ઊંડું મંથન કરશે તેના અનંતા જન્મોના પાપસંસ્કારો ઢીલા પડી જશે. પાપકર્મો ક્ષીણ થઈ જશે. અરે ! સાવ નાશ પામી જશે. વળી જે કાંઈ પણ રસ કસ હીન અશુભ કર્મો બાકી રહી ગયા હશે તે પણ શુભપરિણામોની જોરદાર ધારાથી ભાંગીને તૂટી પડશે. મંત્રશક્તિથી ડંખ ભાગે ગારુડીએ લાવી દીધેલું અને કડાથી બાંધી દીધેલું વિષ જેમ બળહીન બની જાય તેમ આ કર્મો બળહીન બનીને ખૂબ ઓછા કષ્ટને આપનારા અને સહેલાઈથી દૂર કરી દેવાય તેવા અને પછી કદી ન બંધાય તેવા બની જશે.

તહા આસગલિજ્જંતિ, પરિપોસિજ્જંતિ, નિમ્મવિજ્જંતિ, સુહકમ્માણુબંધા, સાણુબંધં ચ સુહકમ્મં, પગિટ્ઠભાવજિજ્જંતિ નિયમફલયં સુપઉત્તે વિ અ મહાગએ સુહફલે સિઆ, સુહપવત્તગે સિઆ પરમસુહસાહગે સિઆ,

વળી આ પાઠનું મનન જેમ અશુભ કર્મો અને અશુભ સંસ્કારોને ખતમ કરે છે તેમ શુભ કર્મો અને શુભ સંસ્કારો (અનુબંધો) ને દૂર હોય તો નજીક ખેંચી લાવે છે, તેમને તગડા બનાવે છે, સંપૂર્ણ બનાવે છે.

આ રીતે સાનુબંધ (પુણ્યની પરંપરા ચલાવનાર) બનેલા તે શુભ કર્મો પ્રકૃષ્ટપણાને પામે છે, તેથી જ અશક્ય ફળદાતા બને છે.

કુશળ વૈદ્યે આપેલું વિધિવત ઔષધ શરીરને કેવું સુંદર બળ આપે ? તે જ રીતે આ શુભ કર્મો સુંદર ફળો આપે છે. શુભમાં જ પ્રવર્તક બનાવે છે. આ રીતે પાપના અનુબંધો તૂટતા જતાં અને પુણ્યના અનુબંધો મજબુત થતાં તેઓ જીવને પરમસુખના પરમધામે પહોંચાડીને જ જંપે છે.

અઓ અપડિબંધમેઅં અસુહભાવનિરોહેણં સુહભાવબીઅંતિ સુપ્પણિહાણં સમ્મં પઢિઅવ્વં સમ્મં સોઅવ્વં સમ્મં અણુપ્પેહિઅવ્વંતિ

એટલે જ હે પુણ્યવાન આત્માઓ !

કોઈ પણ જાતની ભૌતિક સુખાદિની આકાંક્ષા રાખ્યા વિના તમે અશુભ અધ્યવસાયોને નબળા કરી દેતાં અને શુભ ભાવનાઓની ધારાઓને

આત્મામાં મજબૂત કરતાં જતાં આ પ્રણિધાન સૂત્રનો તમે ખૂબ સારી રીતે પાઠ કરજો. તેને ખૂબ સારી રીતે સાંભળજો. તેનું ખૂબ સારી રીતે મનન કરજો.

નમો નમિઅનમિઆણં પરમગુરુવીઅરાગાણં નમો સેસનમુક્કારારિહાણં જયઉ સવ્વણ્ણુસાસણં પરમસંબોહિએ સુહિણો ભવંતુ જીવા સુહિહો ભવંતુ જીવા સુહિણો ભવંતુ જીવા.

અંતિમ - મંગલ

દેવેન્દ્રોથી પણ નમન કરાયેલા પરમગુરુ એવા વીતરાગ દેવોને મારા કોટિ કોટિ વંદન. સહુના હૈયે રહેલું મોહરાજને પરાજય આપતું સર્વજનું શાસન જયવંતું નીવડો. સર્વ જીવો મિથ્યાત્વ નામના મહાપાપને દૂર કરીને નિર્મળ સમ્યગ્દર્શનને પામીને સાચા આત્મસુખે સુખી થાઓ... સુખી થાઓ... સુખી થાઓ.

મારા સમગ્ર જીવનમાં :

(૧) નાનામાં નાનાથી માંડીને મોટામાં મોટું જે કોઈ પાપ મનથી ઢગલાબંધ વિચારાઈ ગયું છે (૨) વાણીથી વારંવાર બોલાઈ ગયું છે (૩) અને કાયાથી અગણિત વાર સેવાઈ ગયું છે તે બદલ હું અંતરથી ફરી ફરીને માફી માંગું છું. ઓ કૃપાલુદેવ ! ખરા ભાવથી માફી માંગું છું. મને તું માફી આપ. માફી આપ.

(૪) સાંભળ્યુ છે કે આ કાળમાં ભરતક્ષેત્રમાં મનુષ્યપણે પણ ઘણુંખરું તેને જ જન્મ મળે કે જે આત્માએ પૂર્વભવોમાં રત્નત્રયી કે તત્ત્વત્રયીમાંથી કોકની પણ ઘોર વિરાધના કરી હોય કે કોઈ જીવને ખૂબ સતાવ્યો હોય અને પછી તે વિરાધનાનું શુદ્ધ પ્રાયશ્ચિત કર્યા વિના તેનું મરણ થયું હોય. આથી જ ઉત્તમ ધર્મસામગ્રીથી ઘેરાયેલો પણ આ જીવ આ ભવમાં વિરાધનાઓના જ અધ્યવસાયોમાં જીવનને બરબાદ કરતો રહે.

તો હવે શું કરવું ?

રોજ સવારે ઊઠતાં અને રાતે સૂતાં નીચે જણાવેલી પ્રાર્થનાનો પાઠ કરવો.

હે પરમકૃપાળુ પરમપિતા પરમાત્મા !

(૧) મારા ભવોભવની તમામ વિરાધનાઓના તીવ્ર અનુબંધો તૂટી જાઓ. મેં જે કાંઈ આરાધના કરી હોય તેના નબળા પણ અનુબંધો હવે તારા પ્રભાવથી મજબૂત બની જાઓ. (૨) મારી ઉપર તારી તમામ આજ્ઞાઓનું અણિશુદ્ધ સામ્રાજ્ય પ્રવર્તે (૩) મને આ ભવે, છેવટે આવતે ભવે પણ સાચું સાધુપણું મળો.

આટલું બોલી ચત્તારિ મંગલં, ચત્તારિ લોગુત્તમા, ચત્તારિ સરણં પવજ્જામિ એ ત્રણ ગાથાઓ એકેકી વાર, મસ્તક નમાવીને, હાથ જોડીને, ભાવભર્યા અંતઃકરણથી બોલાવી. તે પછી કલ્પના કરવી કે પરમ કૃપાળુ આપણા માથે હાથ મૂકીને આપણને આશિષ આપે છે. સુવિશુદ્ધ સંયમધર્મના ધારક, મહાગીતાર્થ, કર્મશાસ્ત્ર નિપુણમતિ સ્વ. ગુરુદેવ શ્રીમદ પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજ આ પંચસૂત્રનો પાઠ હંમેશ ત્રણ સંધ્યા ત્રણ ત્રણ વાર-રોજ નવ વાર ભાવવિભોર બનીને કરતા હતા. આવા મહાન સૂત્રનો પાઠ (છેવટે ગુજરાતીમાં આપણે રોજ એકવાર તો અવશ્ય કરીએ.

મૃત્યુની પળો સાવ નજીક આવી જાય ત્યારે ટૂંકામાં ટૂંકી રીતે

મિથ્યા મિ દુક્કડં.

જં જં મણેણ બદ્ધં, જં જં વાએણ ભાસિઅં પાવં ।

જં જં કાએણ કયં, મિથ્યા મિ દુક્કડં તસ્સ ॥

‘સંપૂર્ણ’ મળ્યું નથી અને ‘અપૂર્ણ’ને સ્વીકારી લેવા મન તૈયાર નથી. આ સ્થિતિમાં બહારથી ભલે બધું બરાબર લાગતું હોય પણ અંતર એમ કહે છે કે બધું તો બરાબર નથી જ પણ કશું જ બરાબર નથી.

ચાર ગતિના ખામણાં

- વારંવાર કરાતી પાપોની-દુષ્ટતોની ગહા પાપના ફળને સંસ્કારને નબળા અને નિસ્તેજ બનાવે છે માટે ચાલો બધાને ખમાવીએ -
- જે કોઈ જીવને દુઃખી કર્યા હોય તે સર્વને મન, વચન, કાય એમ ત્રિકરણ યોગે ખમાવું છું.
- અપાર ભવસમુદ્રમાં ભટકતા મને ચિંતામણિ રત્ન-સમાન જિન ધર્મની પ્રાપ્તિ થઈ તેથી હું ધન્ય છું. નરક, તિર્યચ, મનુષ્ય અને દેવરૂપ એ ચારે ગતિમાં જન્મથી માંડી મરણ સુધીનાં દુઃખથી ભરપુર એવા ભવમાં ભટકતાં મેં મોહવશથી જે કોઈ જીવને દુઃખ, ત્રાસ, વેદના, અશાતા આપ્યાં હોય તે સર્વને ત્રિવિધ ત્રિકરણ યોગે અંતઃકરણ પૂર્વક ખમાવું છું.
- સાતે નારકીમાં નારકીપણે ઉત્પન્ન થઈ નારકીના જીવને દુઃખ દીધું હોય, પરસ્પર મસળવું, ચુરવું, ફેંકવું, મારવું આદિ ત્રાસ કર્યા હોય તેને હું ખમાવું છું, પરમાધામીના ભવમાં નિર્દયપણે મૂઢ અજ્ઞાની મારા જીવે નારકીના જીવોને હણ્યા હોય, પરમાધામીના ભવમાં મારા જીવે અજ્ઞાન તથા કષાયવશ બની કીડા નિમિત્તે કરવત, તલવાર, ભાલા, હથિયાર, ઘાણ, સાંડ્યા, દોરડા, ચાબુક, અગ્નિથી છેદન, ભેદન, તાડન, મારણ, યંત્રમાં પીલવું, વૈતરણી નદીમાં તારણ, કુંભીપાયનરૂપ ઘણાં દુઃખો નારકી જીવોને આપ્યા હોય તેને અત્યારે હું જાણતો નથી, છતાં'ય તામસ ભાવથી જે કંઈ દુઃખ દીધું હોય તે સર્વને ત્રિવિધ ખમાવું છું.
- તિર્યચગતિમાં પૃથ્વી, અપ, તેઉ, વાયુ, પ્રત્યેક અને સાધારણ વનસ્પતિકાયના ભવોમાં મેં સ્વ, પર અને પરસ્પરના શસ્ત્રથી પૃથ્વીકાયાદિ જીવોનો વિનાશ કર્યો હોય તેને ખમાવું છું.
- શંખ પ્રમુખ બેઈન્દ્રિય, જુ વગેરે ત્રણ ઈન્દ્રિયવાળા જીવો, માખી વગેરે ચાર ઈન્દ્રિયવાળા જીવોના ભવોમાં મેં જે જે જીવોનું ભક્ષણ કર્યું

૧૨૪ વૃક્ષત્વનું માધુર્ય...

હોય, દુઃખ કે ત્રાસ આપ્યાં હોય તેને ખમાવું છું.

■ ગર્ભજ, સંમૂર્ચિમ, જલચર પંચેન્દ્રિય ભવમાં મત્સ્ય, કાયબા, સુંસુમાર આદિ અનેક રૂપને ધારણ કરનાર જીવોનું ભક્ષણ કરી વિનાશ કર્યો હોય, જળચરના ભવમાં મેં બીજા જીવોના ભક્ષણ-છેદન-ભેદન કર્યાં હોય, તેઓને ત્રિવિધ ખમાવું છું.

■ સર્પ પ્રમુખ ઉરપરિસર્પ, ઘો-વાનર પ્રમુખ ભૂજપરિસર્પ, કૂતરાં, બિલાડાં વગેરે સ્થળચર પંચેન્દ્રિય તિર્યચના ભવોમાં જીવોને છેદી ભેદી દુઃખી કર્યાં હોય, ભક્ષણ કર્યાં હોય તે સર્વને હું ખમાવું છું. જવઘાત કરવા રૂપ અશુભ કર્મ કર્યાં હોય. શાર્દૂલ, સિંહ, વાઘ, ચિત્તા, ગેંડા, રીંછ આદિ હિંસક જાતિમાં ઉત્પન્ન થઈ મારા જીવે જે જીવોને છિન્નભિન્ન કર્યાં હોય તેને ખમાવું છું.

■ હોલા, ગીધ, કુકડા, હંસ, બગલા, સસલા, સારસ, કાગડા, બાજ, કાબર, ચકલા, સંમૂર્ચિમ ગર્ભજ, ખેચર પંચેન્દ્રિય ભવોમાં મેં ભૂખવશ થઈ કરમિયાં; કીડા આદિજીવોનાં ભક્ષણ કર્યાં હોય.

■ મનુષ્યભવોમાં જીભ ઈન્દ્રિયમાં લંપટ બની મૂઠ પારધીની શિકારકીડા કરનારા મેં જે જીવોનો શિકાર કર્યો હોય, વળી શરીરની પુષ્ટિ માટે મદિરા, માંસ, મધ, માખણ, અથાણું, વાસી ખોરાક, અભક્ષ્ય ભક્ષણ કરવાથી બેઈન્દ્રિયાદિક જીવોનો વિનાશ કર્યો હોય, તે સર્વને હું ત્રિવિધ યોગે ખમાવું છું.

■ વળી સ્પર્શેન્દ્રિયમાં લંપટ બની કુંવારી કન્યા, સધવા, વિધવા, પરસ્રી, વેશ્યાદિકનું ગમન કરી જે જીવોનો વિનાશ કર્યો હોય, વળી આંખના વિષયમાં લંપટ બની તથા નાસિકા અને કાનના વિષયમાં આસક્ત બની જે જીવો હણ્યા હોય તે સર્વને ત્રિવિધ ખમાવું છું.

■ ક્રોધથી અથવા માનભંગ થવાથી બળાત્કારે આજ્ઞા માનવી હોય, રાજ્યાધિકારીપણામાં અપરાધી કે બિનાપરાધીને બાંધ્યા, ઘાયલ કર્યા, માર્યા, ત્રાસ પમાડ્યા, ભૂખ્યા-તરસ્યા રાખ્યા, કોઈને ખોટું કલંક આપ્યું, ઈર્ષ્યાથી કોઈને ખોટી રીતે ઉતારી પાડેલ હોય, કોઈની

ચાડીચુગલી કે નિંદા કરી હોય તે સર્વને ખમાવું છું.

■ અનેક મ્લેચ્છ અનાર્ય જાતિમાં રૌદ્ર ક્ષુદ્ર સ્વભાવવાળા મેં ધર્મ એવો શબ્દ સાંભળ્યો ન હોય, વળી પરલોકની ઈચ્છાએ ધર્મના બહાને જીવોનો ઘાત કર્યો હોય, બીજા જીવોના દુઃખના હેતુ બન્યો હોઉં, આર્યદેશમાં કસાઈ, પારધી, ડુંબ, માછીમાર, ફાંસી આપનાર હિંસક જાતિમાં જન્મી જે જે જીવોનો વિનાશ કર્યો હોય, તે સર્વને મન-વચન-કાયાથી ખમાવું છું. તે જીવો મને ક્ષમા આપજો.

■ ગાઢ મિથ્યાત્વના ઉદયથી યજ્ઞાદિકમાં જીવહિંસાઓ કરાવી હોય; વૃક્ષો વેલડી વગેરેના વનને દવ દેવરાવી જે ત્રસ સ્થાવર જીવોને બાળ્યા હોય; દ્રહ, તળાવ, કૂવા, ટાંકા, જળાશયો શોષાવ્યાં હોય અને તેમાં માછલાં, કાચબા વગેરેનો વિનાશ થયો હોય તેને હું ખમાવું છું. ઉલંઠપણે કર્મભૂમિ અંતરદ્વીપાદિને વિષે જે જીવોનો નાશ કર્યો હોય, દેવના ભવમાં પણ કીડાના પ્રયોગથી કે લોભ બુદ્ધિથી જીવોને દુઃખી કર્યા હોય, ભવનપતિના, વ્યંતર, જ્યોતિષના ભવમાં, તામસભાવમાં નિર્દયપણાથી જીવોને દુઃખી કર્યા હોય આત્મિયોગિક દેવપણામાં પારકી રિદ્ધિ સમૃદ્ધિમાં ઈર્ષ્યા કરી, પરાભવ કર્યા તે સર્વ જીવોને હું ખમાવું છું.

■ ચારે ગતિના કોઈ પણ ભૂતકાળના ભવોમાં, કે આ ભવમાં મેં જીવોને માર્યા હોય, પ્રાણનો વિયોગ જાણતાં-અજાણતાં કર્યો હોય, દુઃખી કર્યા હોય તો તે સર્વને હું ખમાવું છું.

■ જે જે જીવો પ્રત્યે નાના-મોટા અપરાધો કર્યા હોય તે બદલ હે જીવો ! મધ્યસ્થ થઈ વેર મૂકી ખમો. હું પણ ખમું છું. આ સંપૂર્ણ જીવલોકમાં મારો કોઈ શત્રુ નથી. હું જ્ઞાન-દર્શન-સ્વભાવ-વાળો છું, એક છું નિત્ય છું, મમત્વરહિત છું. અરિહંત સિદ્ધ, સાધુ અને કેવલીકથિત ધર્મનું મને શરણ હોજો. તે જ માંગલિક હોજો, કર્મક્ષયના કારણ એવા પંચપરમેષ્ઠિનું મને ભવોભવ શરણ હોજો. આ ખામણાં જીવોને ભાવશુદ્ધિ અને કર્મક્ષયનું મહાન કારણ છે.

મરણ વખતે સમાધિ પ્રાપ્ત થાય તે માટે કરવાનો જાપ
'ૐ અંબરાય કિત્તિય વંદિય મહિયા, જે એ લોગસ્સ ઉત્તમા સિદ્ધા
આરુગ્ગ બોહિલાભં, સમાહિ વર મુત્તમં દિંતુ'

સ્થિર આસને બેસીને, માળા / અથવા નવકારવાળી ઉપર દષ્ટિ સ્થાપીને, હોઠ ફફડાવ્યા વિના ૧૫૦૦૦ વાર કે છેવટે ૧૫૦૦ વાર આ મંત્રનો જાપ કરીને પછી રોજ એક માળા ગણવાથી મરણ વખતે સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

મૃત્યુએ વાસ્તવીકતા છે, શરીર સક્ષમ છે ત્યાં સુધીમાં પૂર્વમાં દેખાડેલી આરાધનાથી જીવને વારંવાર ભાવિત કરવાનો છે અને અંતિમસમય નજીક જણાતા જાગૃત બની સ્વજનોને પણ અંતિમ સંદેશ આપવાનો છે...

કુટુંબમાં ને કુટુંબમાં પણ લાગણી ઢાળવાનાં અને
હેયુ ખાલી કરવાનાં સરનામાંઓ ગાયબ થવા લાગ્યા છે.
પુત્ર પિતા સમક્ષ ખુલ્લો થવા તૈયાર નથી, પત્ની પતિ સમક્ષ
નિખાલસ બનવા તૈયાર નથી, ભાઈ ભાઈ સમક્ષ હેયું
ખાલી કરવા તૈયાર નથી, વહુ સાસુને પુલ માનવા તૈયાર
નથી. છે ને સંસારની વિચિત્રતા !!!

પરિશિષ્ટ-૧

પુણ્ય પ્રકાશનું સ્તવન

સકળ સિદ્ધિદાયક સદા, ચોવીસે જિનરાય;	
સદ્ગુરુ સ્વામીની સરસ્વતી, પ્રેમે પ્રણમું પાય.	૧
ત્રિભુવનપતિ ત્રિશલાતણો, નંદન ગુણ ગંભીર;	
શાસન નાયક જગ જયો, વર્ધમાન વડવીર.	૨
એક દિન વીર જિણંદને, ચરણે કરી પ્રણામ;	
ભવિક જીવના હિત ભણી, પૂછે ગૌતમ સ્વામી.	૩
મુક્તિ મારગ આરાધીઓ, કહો કિણ પરે અરિહંત;	
સુધા સરસ તવ વચન રસ, ભાષે શ્રી ભગવંત.	૪
અતિચાર આલોઈએ, વ્રત ધરીએ ગુરુ શાખ;	
જીવ ખમાવો સયલ જે, યોની ચોરાસી લાખ.	૫
વિધિશું વળી વોસરાવીએ, પાપ સ્થાનક અઢાર;	
ચાર શરણ નિત્ય અનુસરો, નિંદો દુરિત આચાર.	૬
શુભ કરણી અનુમોદિએ, ભાવ ભલો મન આણ;	
અણસણ અવસર આદરી, નવપદ જપો સુજાણ.	૭
શુભગતિ આરાધના તણા, એ છે દસ અધિકાર;	
ચિત્ત આણીને આદરો, જેમ પામો ભવપાર.	૮

ઢાળ - પહેલી

(રાગ : જ્યોતસે જ્યોત જગાકે ચલો)

જ્ઞાન દરિસણ ચારિત્ર તપ વિરજ, એ પાંચે આચાર,
 એહ તણા ઈહભવ પરભવના આલોઈએ અતિચાર રે...
 પ્રાણી, જ્ઞાન ભણો ગુણખાણી, વીર વદે એમ વાણી રે.પ્રાં(૧)
 ગુરુ ઓળવીએ નહીં ગુરુ વિનયે, કાળે ધરી બહુમાન;

૧૨૮ વૃદ્ધત્વનું માધુર્ય...

સૂત્ર અર્થ તદુભયકરી સુધાં, ભણીએ વહી ઉપધાનરે. પ્રાં(૨)
જ્ઞાનોપગરણ પાટી પોથી, ઠવણી નવકારવાલી;
તેહ તણી કીધી આશાતના, જ્ઞાનભક્તિ ન સંભાળી રે. પ્રાં(૩)
ઈત્યાદિક વિપરીતપણાથી, જ્ઞાન વિરાધ્યું જેહ;
આભવ પરભવ વળી રે ભવોભવ, મિચ્છામિ દુક્કડં તેહ રે.
સમકિત લ્યો શુદ્ધજાણી, વીર વદે એમ વાણી રે... પ્રાં (૪)
જિનવચને શંકા નવિ કીજે, નવિ પરમત અભિલાષ;
સાધુતણી નિંદા પરિહરજો, ફળ સંદેહ મ રાખ રે. પ્રાં(૫)
મૂઢપણું છંડો પરશંસા-ગુણવંતને આદરીએ;
સાહમ્મીને ધર્મે કરી સ્થિરતા, ભક્તિ પ્રભાવના કરીએ રે. પ્રાં(૬)
સંઘ ચૈત્ય પ્રાસાદતણો જે, અવર્ણવાદ મન લેખ્યો;
દ્રવ્યદેવકો જે વિણસાડ્યો, વિણસંતા ઉવેખ્યોરે. પ્રાં(૭)
ઈત્યાદિક વિપરીતપણાથી સમકિત ખંડ્યું જેહ;
આભવ પરભવ વળી રે ભવોભવ, મિચ્છામિ દુક્કડં તેહ રે.
ચારિત્ર લ્યો ચિત્તઆણી, વીરવદે એમવાણી રે.. પ્રાં (૮)
પાંચ સમિતિ ત્રણ ગુપ્તિ વિરાધી, આઠે પ્રવચનમાય,
સાધુતણે ધર્મે પ્રમાદે, અશુદ્ધ વચન મન કાય રે. પ્રાં(૯)
શ્રાવક ને ધર્મે સામાયિક, પોસહમાં મન વાળી;
જે જયણાપૂર્વક એ આઠે, પ્રવચનમાય ન પાલી રે. પ્રાં(૧૦)
ઈત્યાદિક વિપરીતપણાથી, ચારિત્ર ડહોલ્યું જેહ,
આભવ પરભવ વળી રે ભવોભવ, મિચ્છામિ દુક્કડં તેહ રે. પ્રાં(૧૧)
બાર ભેદે તપ નવિ કીધો, છતે યોગે નિજ શક્તે;
ધર્મે મન વચ કાયા વિરજ, નવિ ફોરવીયું ભગતે રે. પ્રાં(૧૨)
તપ વીરજ આચાર એણી પેરે, વિવિધ વિરાધ્યા જેહ,

આ ભવ પરભવ વળી રે ભવોભવ, મિચ્છામિ દુક્કડં તેહ રે.પ્રા०(૧૩)
વળીય વિશેષે ચારિત્ર કેરા, અતિચાર આલોઈએ
વીરજિણેસર વયણ સુણીને, પાપ મલ સવિ ધોઈએ રે. પ્રા०(૧૪)

ઢાળ બીજી

(સંભવ જિનવર)

પૃથ્વી પાણી તેઉ વાઉ વનસ્પતિ, એ પાંચે થાવર કહ્યાએ;
કરી કરસણ આરંભ, ખેત્ર જે ખેડીયાં, કૂવા તલાવ ખણાવીયાં એ(૧)
ઘર આરંભ અનેક, ટાંકાં ભોયરાં, મેડી માળ ચણાવીયાં એ;
લીંપણ ગૂંપણ કાજ, એણીપરે પરે, પૃથ્વીકાય વિરાધીઆ એ (૨)
ધોયણ નાહણ પાણી, ઝીલણ અપકાય, છોતી ધોતી કરી દુહવ્યા એ,
ભાઠીગર કુંભાર, લોહ સોવનગરા, ભાડભુંજા લીહાલાગરા એ (૩)
તાપણ શેકણ કાજ, વસ્ર નિખારણ, રંગણ રાંધણ રસવતીએ;
એણીપરે કર્માદાન, પરે પરે કેવલી, તેઉ વાઉ વિરાધીયા એ (૪)
વાડી વન આરામ, વાવી વનસ્પતિ, પાન ફળ ફૂલ ચુંટીયાં એ;
પોંક પાપડી શાક, શેક્યાં સુકવ્યાં, છેંદ્યાં છુંદ્યાં આથીયાં એ (૫)
અળશીને એરંડ, ઘાણી ઘાલીને, ઘણા તિલાદિક પીલિયાએ,
ઘાલી કોલુ માંહે પીલી સેલડી, કંદમૂળ ફળ વેચીયાંએ (૬)
એમ એકેન્દ્રિય જીવ, હણ્યા હણાવીયા, હણતાં જે અનુમોદિયાએ;
આ ભવ પરભવ જેહ, વલી રે ભવોભવે, તે મુજ મિચ્છામિ દુક્કડં એ (૭)
કૃમી કરમીયા કીડા, ગાડર ગંડોલા, ઈયલ પોરા અલશીયાં એ,
વાળા જળો ચુડેલ, વિચલિત રસતણાં, વળી અથાણાં પ્રમુખનાંએ (૮)
એમ બેઈન્દ્રિય જીવ, જે મેં દુહવ્યા, તે મુજ મિચ્છામિ દુક્કડં એ,
ઉઘેહી જું લીખ, માંકડ મંકોડા, ચાંચડ કીડી કંથુઆ એ (૯)
ગદ્દેહિઆં ધીમેલ, કાનખજુરડા, ગીંગોડા ધનેરીયાં એ,

એમ તેઈન્દ્રિય જીવ, જે મેં દુહવ્યા, તે મુજ મિચ્છામિ દુક્કડં એ (૧૦)
 માખી મત્સર ડાંસ, મસા પતંગિયાં, કંસારી કોલિયાવડા એ,
 ઢીંકણ વિંછુ તીડ, ભમરા ભમરીઓ, કુંતા બગ ખડમાંકડીએ (૧૧)
 એમ ચૌરિંદ્રિયજીવ, જે મેં દુહવ્યા, તે મુજ મિચ્છામિ દુક્કડં એ,
 જળમાં નાંખી જાળ, જળચર દુહવ્ય, વનમાં મૃગ સંતાપીયા એ (૧૨)
 પીડ્યા પંખી જીવ, પાડી પાસમાં, પોપટ ઘાલ્યા પાંજરે એ;
 એમ પંચેન્દ્રીય જીવ, જે મેં દુહવ્યા, તે મુજ મિચ્છામિ દુક્કડં એ (૧૩)

ઢાળ ત્રીજી

(વાણી વાણી હિતકારીજી - એ દેશી)

કોધ લોભ ભય હાસ્યથીજી, બોલ્યાં વચન અસત્ય,
 કૂડ કરી ધન પારકાંજી, લીધાં જેહ અદત્ત રે;
 જિનજી, મિચ્છામિ દુક્કડં આજ, તુમ સાખે મહારાજ રે,
 જિનજી, દેઈ સારું કાજરે, જિનજી મિચ્છામિ દુક્કડં આજ (૧)
 દેવ મનુષ્ય તિર્યચના જી, મૈથુન સેવ્યાં જેહ;
 વિષયારસલંપટપણે જી, ઘણું વિડંબ્યો દેહ રે જિનજી(૨)
 પરિગ્રહની મમતા કરીજી, ભવ ભવ મેલી આથ,
 જે જીહાંની તે તિહાં રહીજી, કોઈ ન આવે સાથ રે. જિનજી(૩)
 રચણી ભોજન જે કર્યાં જી, કીધાં ભક્ષ અભક્ષ;
 રસના રસની લાલચે જી, પાપ કર્યાં પ્રત્યક્ષ રે. જિનજી(૪)
 વ્રત લેઈ વિસારીયાં જી, વળી ભાંગ્યાં પચ્ચક્રખાણ;
 કપટ હેતું કિરિયા કરી જી, કીધાં આપ વખાણ રે. જિનજી(૫)
 ત્રણ ઢાલ આઠે દુહેજી, આલોયા અતિચાર;
 શિવગતિ આરાધન તણોજી, એ પહેલો અધિકાર રે. જિનજી(૬)

ઢાળ યોથી

(સાહેલડીની દેશી)

પંચમહાવ્રત આદરો, સાહેલડીરે, અથવા લ્યો વ્રત બાર તો;
 યથાશક્તિ વ્રત આદરી, સાં પાળો નિરતિયાર તો (૧)
 વ્રત લીધાં સંભારીએ, સાં હેડે ધરીએ વિચાર તો;
 શિવગતિ આરાધન તણો સાં એ બીજો અધિકાર તો (૨)
 જીવ સર્વે ખમાવિએ, સાં યોનિ ચોરાશીલાખ તો;
 મન શુદ્ધે કરી ખાંમણાં સાં કોઈશું રોષ ન રાખ તો (૩)
 સર્વ મિત્ર કરી ચિંતવો સાં કોઈ ન જાણો શત્રુ તો;
 રાગદ્વેષ એમ પરિહરો, સાં કીજે જન્મ પવિત્ર તો (૪)
 સ્વામી સંઘ ખમાવીએ, સાં જે ઉપની અપ્રીત તો;
 સજ્જન કુટુંબ કરો ખામણાં, સાં એ જિનશાસન રીત તો (૫)
 ખમીએ ને ખમાવીએ, સાં એહજ ધર્મનો સાર તો;
 શિવગતિઆરાધન તણો, સાં એ ત્રીજો અધિકાર તો (૬)
 મૃષાવાદ હિંસા ચોરી, સાં ધન મૂર્ચ્છા મૈથુન તો;
 ક્રોધ માન માયા તૃષ્ણા, સાં પ્રેમ દ્વેષ પૈશુન્ય તો (૭)
 નિંદા કલહ ન કીજીએ, સાં કૂડાં ન દીજે આળ તો,
 રતિ અરતિ મિથ્યા તજો, સાં માયામોસ જંજાળ તો. (૮)
 ત્રિવિધે ત્રિવિધે વોસિરાવિએ, સાં પાપસ્થાન અઢાર તો,
 શિવગતિ આરાધન તણો, સાં એ ચોથો અધિકાર તો. (૯)

ઢાળ પાંચમી

(શાસન નાયક વીરજી)

જનમ જરા મરણે કરીએ, આ સંસાર અસાર તો;
 કર્યા કર્મ સહુ અનુભવે એ, કોઈ ન રાખણહાર તો (૧)

શરણ એક અરિહંતનુ એ, શરણ સિદ્ધભગવંત તો;
 શરણ ધર્મ શ્રી જિનનો એ, સાધુ શરણ ગુણવંત તો. (૨)
 અવર મોહ સવિ પરિહરીએ, ચાર શરણ ચિત્ત ધાર તો;
 શિવગતિ આરાધન તણો એ, એ પાંચમો અધિકાર તો. (૩)
 આ ભવ પરભવ જે કર્યા એ, પાપ કર્મ કેઈ લાખ તો;
 આત્મ સાખે તે નિંદીએ એ, પડિક્કમિએ ગુરૂસાખ તો. (૪)
 મિથ્યામતિ વર્તાવિયા એ, જે ભાખ્યાં ઉત્સૂત્ર તો;
 કુમતિ કદાગ્રહને વશે એ, જે ઉથાપ્યાં સૂત્ર તો. (૫)
 ઘડ્યાં ઘડાવ્યાં જે ઘણાં એ, ઘરંટી હળ હથિયાર તો;
 ભવ ભવ મેલી મૂકીયાં એ, કરતાં જીવસંહાર તો (૬)
 પાપ કરીને પોષિયા એ, જનમ જનમ પરિવાર તો;
 જનમાંતર પોહોત્યા પછી એ, કોઈએ ન કીધી સાર તો (૭)
 આ ભવ પર ભવ જે કર્યા એ, એમ અધિકરણ અનેક તો;
 ત્રિવિધે ત્રિવિધે વોસરાવીએ એ, આણી હૃદયવિવેક તો (૮)
 દુષ્કૃતનિંદા એમ કરી એ, પાપ કરો પરિહાર તો;
 શિવગતિ આરાધનતણો એ, એ છઠ્ઠો અધિકાર તો (૯)

ઢાળ-છટ્ટી

(વિમલાચલની તું વંદિએ)

ધન ધન તે દિન માહરો, જીહાં કીધો ધર્મ;
 દાન શીયળ તપ ભાવના, ટાળ્યાં દુષ્કૃતકર્મ. ધ૦(૧)
 શેત્રુંજાદિક તીર્થની, જે કીધી જાત્ર;
 જુગતે જિનવર પૂજ્યા, વળી પોષ્યાં પાત્ર. ધ૦(૨)
 પુસ્તક જ્ઞાન લખાવીયાં, જિણહર જિનચૈત્ય;
 સંઘ ચુતર્વિધ સાચવ્યા, એ સાતે ક્ષેત્ર. ધ૦(૩)

પડિકમણાં સુપરે કર્યા, દીધા અનુકંપા દાન;
 સાધુ સૂરિ ઉવજઝાયને, દીધાં બહુમાન. ધ૦(૪)
 ધર્મકાજ અનુમોદિએ, એમ વારોવાર;
 શિવગતિ આરાધનતણો, એ સાતમો અધિકાર ધ૦(૫)
 ભાવ ભલો મન આણી એ, ચિત્ત આણી ઠામ;
 સમતા ભાવે ભાવિએ, એ આતમરામ. ધ૦(૬)
 સુખ દુઃખ કારણ જીવને, કોઈ અવર ન હોય;
 કર્મ આપ જે આચર્યા, ભોગવીએ સોય. ધ૦(૭)
 સમતા વિણ જે અનુસરે, પ્રાણી પુન્યનું કામ;
 છાર ઉપર તે લીંપણું, ઝાંખર ચિત્રામણ. ધ૦(૮)
 ભાવ ભલી પરે ભાવીએ, એ ધર્મનો સાર;
 શિવગતિ આરાધનતણો, એ આઠમો અધિકાર. ધ૦(૯)

ઢાળ સાતમી

(રૈવતગિરિ હુઆં, પ્રભુનાં ત્રણ કલ્યાણક-એ દેશી)

હવે અવસર જાણી, કરી સંલેખન સાર,
 અણસણ આદરીએ, પચ્ચક્રખી ચારે આહાર;
 લલુતા સવિ મૂકી, છાંડી મમતા અંગ;
 એ આતમ ખેલે, સમતા જ્ઞાન તરંગ. (૧)
 ગતિ ચારે કીધાં, આહાર અનંત નિઃશંક,
 પણ તૃપ્તિ ન પામ્યો, જીવ લાલચીયો રંક;
 દુલહો એ વળી, અણસણનો પરિણામ,
 એહથી પામીજે, શિવપદ સુરપદ ઠામ. (૨)
 ધન ધન્ના શાલિભદ્ર, ખંધો મેઘકુમાર,
 અણસણ આરાધી, પામ્યા ભવનો પાર;

શિવમંદિર જાશે, કરી એક અવતાર,
આરાધન કરો, એ નવમો અધિકાર. (૩)

દશમે અધિકારે, મહામંત્ર નવકાર,
મનથી નવિ મુકો, શિવસુખ ફલ સહકાર;
એ જપતાં જાએ, દુર્ગતિ દોષ વિકાર,
સુપરે એ સમરો, ચૌદ પૂરવનો સાર (૪)

જનમાંતર જાતાં, જો પામે નવકાર,
તો પાતિક ગાળી, પામે સુર અવતાર;
એ નવપદ સરીખો, મંત્ર ન કોઈ સાર,
આ ભવને પરભવે, સુખ સંપત્તિ દાતાર (૫)

જુઓ ભીલ ભીલડી, રાજા રાણી થાય,
નવપદ મહિમાથી, રાજસિંહ મહારાય;
રાણી રત્નવતી, બેહુ પામ્યાં છે સુરભોગ,
એક ભવ પછી લેશે, શિવ વધુ સંજોગ (૬)

શ્રીમતીને એ વળી, મંત્ર ફળ્યો તત્કાલ,
ફણીધર ફીટીને, પ્રગટ થઈ ફૂલમાળ,
શિવકુમારે જોગી, સોવન પુરિસો કીધ,
એમ એણે મંત્રે, કાજ ઘણાંનાં સિદ્ધ (૭)

એ દશ અધિકારે, વીર જિણેસર ભાખ્યો,
આરાધન કેરો વિધિ, જેણે ચિત્તમાંહિ રાખ્યો;
તેણે પાપ પખાળી, ભવ ભય દૂરે નાખ્યો,
જિન વિનય કરંતાં, સુમતિ અમૃતરસ ચાખ્યો (૮)

ઢાળ આઠમી

(નમો ભવિ ભાવશું એ - એ દેશી)

સિદ્ધારથ રાય કુળતિલોએ, ત્રિશલામાત મલ્હાર તો;
 અવનીતળે તુમે અવતર્યા એ, કરવા અમ ઉપગાર. જયો જિનવીરજીએ (૧)
 મેં અપરાધ કર્યા ઘણાં એ, કહેતા ન લહું પાર તો;
 તુમ ચરણે આવ્યા ભણીએ, જો તારો તો તાર. જયોં(૨)
 આશ કરીને આવીયો એ, તુમ ચરણે મહારાજ તો;
 આવ્યા ને ઉવેખશોએ તો કેમ રહેશે લાજ. જયોં(૩)
 કરમ અલુંજણ આકરાં એ, જન્મ મરણ જંજાળ તો;
 હું છું એહથી ઉભગ્યો એ, છોડાવ દેવ દયાલ. જયોં(૪)
 આજ મનોરથ મુજ ફળ્યા એ, નાઠાં દુઃખ દંદોલ તો;
 તુઠ્યો જિન ચોવીશમો એ, પ્રકટયાં પુન્ય કલ્લોલ. જયોં(૫)
 ભવે ભવે વિનય તુમરડો એ, ભાવ ભક્તિ તુમ પાય તો;
 દેવ દયા કરી દીજીએ એ, બોધિ બીજ સુપસાય. જયોં(૬)

કળશ

ઈમ તરણ તારણ, સુગતિ કારણ, દુઃખ નિવારણ, જગ જયો;
 શ્રી વીર જિનવર ચરણ થુણતાં, અધિક મન ઉલટ ભયો (૧)
 શ્રી વિજયદેવસૂરીંદ પટ્ટધર તીરથ જંગમ એણી જગે;
 તપગચ્છપતિ શ્રી વિજય પ્રભસૂરિ, સૂરિ તેજે ઝગમગે (૨)
 શ્રી હીરવિજયસૂરિ શિષ્ય વાચક, શ્રી કીર્તિ વિજય સુરગુરૂ સમો;
 તસ શિષ્ય વાચક વિનય વિજયે, થુણ્યો જિન ચોવીશમો (૩)
 સયસત્તર સંવત ઓગણત્રીશે, રહી રાંદેર ચોમાસ એ;
 વિજયદશમી વિજય કારણ, કીયો ગુણ અભ્યાસ એ (૪)
 નરભવ આરાધન સિદ્ધિસાધન, સુકૃત લીલ વિલાસ એ;
 નિર્જરા હેતે સ્તવન રચીયું, નામે પુન્યપ્રકાશ એ (૫)

સાગારી અણસણ

મૃત્યુનો અતિનજીકનો સમય જાણી જાતે કે સ્વજનોએ નીચે મુજબ આરાધના કરવી-કરાવવી...

જઈ મે હુજી પમાઓ, ઈમસ્સ દેહસ્સિમાઈ રયણીએ;

આહારમુવહિ-દેહં, સવ્વં તિવિહેણ વોસિરિઅં. ૪

◆ જો આ મારા દેહનું આ રાત્રિએ જ મરણ થાય તો મેં આહાર, ઉપકરણ અને દેહને મન, વચન અને કાયાથી(અત્યારે) વોસિરાવ્યાં છે.

મંગલ, ઉત્તમ અને શરણ.

યત્તારિ મંગલં, અરિહંતા મંગલં, સિદ્ધા મંગલં,

સાહૂ મંગલં, કેવલિ-પત્તત્તો ધમ્મો મંગલં. ૫

યત્તારિ લોગુત્તમા, અરિહંતા લોગુત્તમા, સિદ્ધા લોગુત્તમા;

સાહૂ લોગુત્તમા, કેવલિ પત્તત્તો ધમ્મો લોગુત્તમો. ૬

યત્તારિ સરણં પવજ્જામિ, અરિહંતે સરણં પવજ્જામિ;

સિદ્ધે સરણં પવજ્જામિ, સાહૂ સરણં પવજ્જામિ;

કેવલિપત્તત્તં ધમ્મં સરણં પવજ્જામિ. ૭

◆ ચાર પદાર્થો મંગલ છે. (૧) અરિહંતો મંગલ છે, (૨) સિદ્ધ-મંગલ છે, (૩) સાધુઓ મંગલ છે અને (૪) કેવલિપ્રરૂપિત ધર્મ મંગલ છે.

◆ ચાર પદાર્થો લોકોત્તમ છે. (૧) અરિહંતો લોકોત્તમ છે. (૨) સિદ્ધો લોકોત્તમ છે. (૩) સાધુઓ લોકોત્તમ છે અને (૪) કેવલિ-પ્રરૂપિત ધર્મ લોકોત્તમ છે.

◆ (સંસારના ભયથી બચવા માટે) હું ચારનું શરણ સ્વીકારું છું. (૧). અરિહંતોનું શરણ સ્વીકારું છું, (૨) સિદ્ધોનું શરણ સ્વીકારું છું. (૩) સાધુઓનું શરણ સ્વીકારું છું, અને (૪) કેવલિ-પ્રરૂપિત ધર્મનું શરણ સ્વીકારું છું.

અઢાર પાપસ્થાનકોનો ત્યાગ

પાણાઈવાયમલીઅં, ચોરિક્કં મેહુણં દવિણ-મુચ્છં;
કોહં માણં માયં, લોહં પિજજં તહા દોસં. ૮
કલહં અબ્ભક્ખાણં, પેસુત્તં રઈ-અરઈ-સમાઉત્તં;
પર-પરિવાયં માયા-મોસં મિચ્છત્ત-સલ્લં ચ. ૯
વોસિરિસુ ઈમાઈ મુક્ખ-મગ્ગ-સંસગ્ગ-વિગ્ધ-ભૂઆંઈ;
દુગ્ગઈ-નીબંધણાઈ, અઢારસ પાવઠાણાઈ. ૧૦

◆ પ્રાણાતિપાત, મૃષાવાદ, અદત્તાદાન, મૈથુન, પરિગ્રહ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ, કલહ, અભ્યાખ્યાન, પૈશુન્ય, રતિ-અરતિ, પર-પરિવાદ, માયા-મૃષાવાદ અને મિથ્યાત્વશલ્ય, એ અઢાર પાપસ્થાનકો મોક્ષમાર્ગની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નભૂત અને દુર્ગતિનાં કારણ હોઈને તજવાં ઘટે(તેથી હું તેનો ત્યાગ કરું છું.) ૮-૧૦

આત્માનું શાસન

એગોહં નત્થિ મે કોઈ, નાહમત્તસ્સ કસ્સઈ;
એવં અદીણમણસો, અપ્પાણ, મણુસાસઈ. ૧૧
એગો મે સાસઓ અપ્પા, નાણં-દસણં-સંજુઓ;
સેસા મે બાહિરા ભાવા, સવ્વે સંજોગ-લક્ખણા. ૧૨
સંજોગ-મૂલા જીવેણ, પત્તા દુક્ખ-પરંપરા;
તમ્હા સંજોગ-સંબંધ, સવ્વં તિવિહેણ વોસિરિઅં. ૧૩

◆ ‘હું એકલો છું, મારું કોઈ નથી અને હું પણ કોઈનો નથી.’
એવું અદીન મનથી વિચારતા થકા આત્માને સમજાવવો. ૧૧
◆ જ્ઞાન અને દર્શનથી સંયુક્ત એક મારો આત્મા જ શાશ્વત છે અને બીજા બધા સંયોગથી ઉત્પન્ન થયેલા બહિર્ભાવો છે. ૧૨
◆ મારા જીવે દુઃખની પરંપરા કર્મ-સંયોગને લીધે જ પ્રાપ્ત કરેલી છે. તેથી એ સર્વ કર્મ-સંયોગને મેં મન વચન અને કાયાથી વોસિરાવ્યા છે. ૧૩

સમ્યક્ત્વની ધારણા

અરિહંતો મહ દેવો, જાવજજીવં સુસાહૂણો ગુરૂણો;

જિણ-પત્તતં તત્તં, ઈઅ, સમ્મત્તં મએ ગહિઅં. ૧૪

◆ હું જીવું ત્યાં સુધી અરિહંત મારા દેવ છે, સુસાધુ મારા ગુરૂ છે. અને શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતકથિત ધર્મને હું તત્ત્વ માનું છું. આ જાતનું સમ્યક્ત્વ મેં અંગીકાર કર્યું છે. ૧૪

ક્ષમાપના

ખમિઅ ખમાવિઅ મઈ ખમહ, સવ્વહ જીવ-નિકાય;

સિદ્ધહ સાખ આલોયણહ, મુજ્જહ વઈર ન ભાવ. ૧૫

સવ્વે જીવા કમ્મવસ, ચઉદ્દહ-રાજ ભમંત;

તે મે સવ્વ ખમાવિઆ, મુજ્જ વિ તેહ ખમંત, ૧૬

જં જં મણેણ બદ્ધં, જં જં વાએણ ભાસિઅં પાવં;

જં જં કાએણં કયં, મિચ્છામિ દુક્કડં તરસ ૧૭

◆ હે જીવ સમૂહ ! તમે સર્વે ખમત ખામણાં કરીને મારા પર ક્ષમા કરો. હું સિદ્ધોની સાક્ષીએ આલોચના કરું છું કે મારો કોઈપણ જીવ સાથે વૈરભાવ નથી. ૧૫

◆ સર્વે જીવો કર્મવશ હોઈને ચૌદરાજલોકમાં ભ્રમણ કરે છે તે સર્વે મેં ખમાવ્યા છે. તેઓ પણ મને ક્ષમા કરો. ૧૬

◆ મેં જે કંઈ પાપ મન વડે બાંધ્યું હોય, વચન વડે ઉચ્ચાર્યું હોય, અને કાયાથી કર્યું હોય તે સર્વે મારું દુષ્કૃત્ય મિથ્યા થાઓ. ૧૭

અને છેલ્લે સતત નવકારની ધૂન,
અરિહંત... અરિહંતની ધૂનમય બનવું...

પરિશિષ્ટ-૨

પ્રભુ માંગુ તારી પાસ, મારી પૂરી કરજો આશ
 પ્રભુ માંગી માંગીને માંગુ એટલું
 મને આવતો ભવ એવો આપજો.....
 જન્મ મહાવિદેહમાં હોય, વળી તીર્થકર કુળ હોય,
 પારણામાં નવકાર સંભળાય જો (૧)
 વર્ષ આઠમું જ હોય, સંતો સમોસર્યા હોય,
 ઉમંગે વ્યાખ્યાન સંભળાય જો. ૨
 સાંભળી વૈરાગ્ય થાય, દીક્ષાની અનુમતિ મળી જાય,
 ત્યાં આવે ન કોઈ અંતરાય જો. ૩
 સંમય જીવન લેવાય, તપ કરી કર્મ ખપાય,
 વળી ચૌદપૂરવ ભણાય જો. ૪
 ક્ષપકશ્રેણિએ ચઢાય, ઘાતીકર્મ ખપાય,
 વળી કેવળજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય જો. ૫
 દીક્ષા ઘણાને દેવાય, છેલ્લે સંથારો કરાય,
 વળી મુક્તિપુરીમાં જવાય જો. ૬
 માંગું છું પ્રભુ એટલું
 મારું માંગવાનું ગજું કેટલું ?
 બસ આપી દે વચન પ્રભુ એટલું. ૭
 મને આવતો ભવ એવો આપજો.....

